

દીકરાને બાપની

ખાનગી

સલાહ.

સાખનાર

બેહમન સોરાબજી બનાજી.

(સ્ત્રીનેા મહત્ત્વાર ક્ષેત્રનેા મેાતમેા બેદ-મરજી પ્રમાણેના બાળક-બદલીન' બળ-ગ્રૂપ મનશ્ચિત્તની મહાન મેાધેા-પાશ્વરી કોમની બેહતરી મરિ રથેસ્તાર મેાજના-
The Greatest Discovery of Psychology
Changing Status of Women of India
ના કાર્તી.)

— ૦૧ —

(આ પુસ્તકનેા સર્વે હક કર્તાએ સ્વામીન રાખ્ખેા છે.)

કી મત ૩. ૦-૮-૦.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઇટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક. ૮૩૦૬ વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ દરિદ્રાને બાળની ખાજી
અલાર

વિષય ક્ર. ૫૪૧.૫૭

દીકરાને બાપની ખાનગી સલાહ.



જીવન-રક્ષક-પદાર્થની બરબાદીથી જીવા-
નીનું કરમાઈ જવું-ભયંકાર દરદોના ભોગ
થવું-તસીબનું નળોદ વળવું.



માબાપોને ચેતવાણી.



કતી

બેહુમન ગોરાબજ બનાજી.

ગુજરાત વિધાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કોપીરાઈટ-સંગ્રહ

૩૦૬

આ પુસ્તક “ ક્યસરે હિન્દ ” પેપર પ્રીન્ટીંગ વર્ક્સ,
જુની સાસુન બીલ્ડીંગ એલરીન્સટન સરકલ, કેાટ, મુંબઈ
મધે મીં એરચજ્ઞાહ રૂરતમજી હીરજીએહેદીને છાપ્યું છે,
અને મીં બહમન સોરાબજી બનાજીએ દીના બીલ્ડીંગ,
ગોવાળ્યા ટેન્ક રોડ, મુંબઈમધેથી પ્રગટ કર્યું છે.

સાંકળાયુ.

દીખાયા:—

માખાપોને ચેતવણી	પાનું.
	ક-ધ.

પ્રકરણ (૧) હું.

છોકરાઓને અમુદય સલાહ	૧
શરીરમાં થતો ફેરફાર	૨
મન ઉપર અસર... ..	૩

પ્રકરણ (૨) જી.

શરીરનો જીવન-રક્ષક-પદાર્થ	૫
---------------------------------	---

(Vital Force) વીર્ય (Semen)

વીર્ય સાચવવાથી માણસ જોરાવર અને બુદ્ધીશાળી થાય છે	૭
--	---

પ્રકરણ (૩) જી.

સ્વપ્રિગાહ (Self-Pollution)	૧૧
સ્વપ્રિગાહ એટલે શું	૧૨
આ બદીની શરીર ઉપર અસર	૧૪
વીર્યની બરબાદીથી થતાં દરદો	૧૬
જેજી નબળું પડવું-યાદદારતા શક્તિકમી થવું-- ફેફસાંમાંથી લોહી પડવું	૧૬
નજી (રૂમેટીઝમ) અવાજનું બગડવું-આંખનું બગડવું વિગેરે... ..	૧૭

ખુરા વિચારો લોહી અને વીર્યનો ખીગાડો કરે છે ...	૨૦
સ્વપ્ના મારફતે જતી ધાત	૨૨
મનના દરદો	૨૩
શરીર અને મનનું નખોદ વળવું	૨૫
જીવાનીનું કરમાઈ જવું	૨૬
નસીબનું નખોદ વળવું	૨૭

પ્રકરણ (૪) શું.

સ્વખિગાડની બદીના ભોગ થયલા છોકરા- ઓના દાખલાઓ	૨૮--૩૬
---	--------

પ્રકરણ (૫) મું.

સ્વખિગાડની ખુરી દેવ છોડી દેવાના ઉપાયો.	૩૭
--	----

પ્રકરણ (૬) ઠું.

સ્વખિગાડથી થતા દુઃખ દરદો દુર કરવાના ઉપાયો.	૪૦
--	----

ઉંઘમાં જતી ધાતનો અટકાવ	૪૧
-------------------------------	----

કમજોરતા-નબળાઈના ઉપાયો	૪૩-૪૫
------------------------------	-------

અંગ કસરત, નંદાવું-ખોરાક	૪૬
--------------------------------	----

-થંડા પાણીથી દરદ સાજા કરવાના ઉપાયો	૪૭
---	----

---(Cold-Water Cure)

Cold, Hip or Sitz Bath, Foot

Bath, packing. Wet Girdle ... ૪૮-૫૦

પ્રકરણ (૭) મું.

જાતિ સંબંધી વહેવાર...	૫૧
જાતિની ઉત્પત્તિ, પવીત્ર અને અદ વહેવાર	૫૪
જાત સંબંધી અદી કેમ ઉત્પન્ન થાય છે	૫૬
અદ લાગણી ઉપર કાણુ મેળવવાની રીત	૫૭
આખ. કાન અને વિચાર ઉપર કાણુ...	૫૮

પ્રકરણ (૮) મું.

વેશ્યા સ્ત્રી સાથનો અદ વહેવાર (Prostitution)

ચેપી રોગના ભયંકર દરદો	૬૦
વેશ્યા સ્ત્રીનું ઝેહેરી શરીર અને દરદો	૬૧
ઝેહેરી રોગવાળો માણસ આયડી છોકરાંને દરદી
અનાવે છે તેના દાખલાઓ...	૬૪

પ્રકરણ (૯) મું.

પ્યારમાં પડવા વીગંની સાંવચેતી	૬૭
પ્યાર અને હવસ...	૭૦

પ્રકરણ (૧૦) મું.

લગનની ફીલસુફી	૭૩
લગન અને કુદરતનો કાયદો	૭૩
ખરો પ્યાર એ ખોદાઈ આક્રમણ છે...	૭૪
બુદ્ધીન લગનની ખરાબી	૭૫
બુદ્ધીન લગન સુખી નીવડતાં નથી તેનાં કારણો.	૭૫

દીખાચો.

—:૦:—

માખાપોને ચેતવણી.

—:૦:—

મોટા પ્રમાણમાં માલમ પડતી સ્વખિગાડની બદી.

હાલના છોકરાઓનો શરીરનો બાંધો અને મનની વળણ ઉપર અવલોકન કરતાં માલમ પડશે કે સેંકડે (૯૯) ટકા જેટલા છોકરાઓ આ ખુરી ટેવ વિષે જાણે છે, જ્યારે એ ટેવ કેટલી નાશકારક છે તે જાણી શકતા નથી. ૧૨ અને ૧૪ વરસના છોકરાઓમાં આ બદીની શરૂઆત માલમ પડે છે માટે માખાપને અરજ કરવામાં આવે છે. કે કાંઈખી અંદેશા વગર બનતી ઉતાવળે આ પુસ્તક જરૂરજ તમારા છોકરાને આપવું. એમ નહીં ધારવું કે આ પુસ્તક વાંચી તમારો છોકરો એ બદી વીધે નવું શીખશે. હાલના દરેક છોકરાઓ ઉમરે આવતાં આ બદી વીધે જાણે છે, કેટલાકો આ કુટેવ થોડી ધરાવે છે તેથી તેની અસર માલમ પડતી નથી, જ્યારે કેટલાકોમાં આ કુટેવ જોરાવર રૂપ લે છે તેથી તેઓના શરીર અને મન ઉપર જોરાવર અસર કરે છે જેથી આપણે જાણી શક્યે છીએ.

આ ખુરી ટેવ ઉત્પન્ન થવાનાં કારણો:—

બસલના વખતમાં આ બદી મોટા પ્રમાણમાં માલમ પડતી નહતી કારણ છોકરાઓ ઉપર કુટુંબી અંકુશ હતો, ધર્મી શુંદગી યુજારતા હતા, અંદગી કરતા

હતા અને ધરના કામકાજમાં મનને રોકતા હતા. જેથી શરીર અને મન મજબુત હાલતમાં રહેતું હતું, જ્યારે હાલની ખામી ભરેલી કેલવણીથી છોકરાઓને ધર્મની કેલવણી મળતી નથી, કુટુંબી અંકુશ પણ ઓછો થતો જાય છે, છકેલપણું અને છુટાપણું વધે છે. હવસ ઉશકેરે તેવી પ્યારની વાર્તાઓ (નોવેલો)નાં પુસ્તકો નાની વયમાં છોકરાઓ વાંચે છે જેથી તેઓમાં હવસી લાગણી ઉશકેરાય છે અને ધર્મ કે અંકુશ નહોવાથી તેઓ ખુરી બદીના ભોગ થઈ પડે છે. ભારે અભ્યાસના બોબની મન અને શરીર દોદરું થઈ જાય છે, મન વધારે ચંચલ થાય છે પણ દોદરું થયલું હોવાથી શરીર અને મન અંકુશ વગરનાં રહે છે, જેથી તેઓ હવસી વિચારોને વશ થાય છે. વળી નિશાળોમાં નહારા છોકરાઓની સોજતથી આ બદી શીખે છે, નહારા ચાકર નફરો આ બદી છોકરાઓને શીખવે છે, છોકરાઓને મસાલાનો ગરમ ખોરાક આપવાથી આ બદીના તેઓ ભોગ થાય છે. છોકરાઓને પુરતી રીતની અંગ કસરત આપવામાં આવતી નથી તેથી પણ આ બદીના ભોગ થાય છે. કારણ અંગ કસરત કરવાથી ભેજાને અને શરીરના ભાગોમાં લોહી નિયમિત રીતે ફરવાથી આ ખુરી લાગણી છોકરાઓમાંથી નીકળી જાય છે. માટે દરેક માખાપે ઉપલી બાબતો ઉપર ધ્યાન પુગાડવું અને તેઓથી પોતાના છોકરાઓને બચાવવા.

આ બદીની નાશકારક અસરો વિષે છોકરાઓનું અજ્ઞાનપણું.

સ્વબિગાડની બદી છોકરાઓમાં મોટે ભાગે ૧૨ થી ૧૪ વરસની નાની વયે શરૂ થાય છે જેથી છોકરાઓ બાપિ

ધ્યની નાશકારક અસરો વિશે દર્યાફત કરવાને અશક્ત હોય છે. આ કુટેવથી વારંવાર શરીરનો જીવન-રક્ત-પદાર્થ તેઓ શરીરમાંથી કાઢી નાંખે છે તેથી શરીર અને મન કેમ બગડે છે તે જાણી શકતા નથી. ડોક્ટર આર. ટી. ટ્રાલ, એમ. ડી. (R. T. Trall M. D.), જે ઘણી નીશાળો અને કોલેજોના શીક્ષક હતા તે જણાવે છે કે “આ ટેવ અનિતીમાન છે, અથવા શરીરના શાસ્ત્ર પ્રમાણે નુકશાનકારક છે એમ સેંકડે એક છોકરો પણ વિચાર કરી શકતો નથી. શીવાય કે જ્યારે આ ટેવ ઘણી જોરાવર થાય છે અને તેને મટાડી શકતો નથી.” —

“મેં ઘણા છોકરાઓ સાથે એ વિશે વાત કાઢી અને જાણીને અન્યથા થયો કે સર્વે કાંઈ આ બધી કેટલી નુકશાનકારક છે તે વિષેનું જ્ઞાન ધરાવતા નહતા અને જણાવતા હતા કે એ વિષે તેઓને કાંઈએ પણ ચેતવણી આપી નહતી. તેઓ વારંવાર સવાલ કરતા “Why did not my parents tell me this.” મારા માબાપો શા માટે એ વિષે મને કહેતા નથી.”

માટે માબાપની ફરજ છે કે આ ખુરી ટેવ છોકરાઓમાં ઉંડું મુળ લે તે અગાઉ શરૂઆતમાંથી જ એ ટેવથી પોતાના છોકરાઓને બચાવવા.

આ ખુરી ટેવ પારખવાની રીત.

જો ૧૨ વરસ અથવા વધુ વયના છોકરાઓ કાંઈ પણ દુઃખ દરદ વગર શરીરે તવાર્તા જાય, આંખ અંદર બેસતી જાય અને તેની આશપાસ કાળા કુડાળાં જણાય

ગાળમાં ખાડા પડે મન ચકલમ થતું માલમ પડે, યાદન દાસ્ત શાકત કમી થાય ગમગીન અને કુંજરાપણું માલમ પડે, લોકો સાથે ભેલાય નહીં, ચહેરો દોહી વગર શીકો પડતો જાય, વારંવાર ખીમારી આવી પડે, ક્ય-જીયાત અથવા જદહજમીથી પીડાય તો જાણુવું કે તે છોકરો આ ટેવથી પીદાય છે, તે નવરો હોય, નાહતી વખતે અથવા વારામાં અથવા રાતના આ છોકરો પોતાને હાથે પોતાનો જીવન-રક્ષક પદાય અથવા કીમતી વીર્ય જરખાદ કરે છે. માટે તુરત તે છોકરાને આ પુસ્તક આપવું, અને ડાકટર પાસે સલાહ અપાવવી.”

આ પુસ્તકની નેમ.

ધણાક માખાપો આવી નાણુક જાખદ વિંપ પોતાના છોકરાં સાથે વાતચીત કરતાં અચકાય છે તેથી એક બાપ પોતાના દીકરાને ખાનગીમાં સલાહ આપતો હોય તેવીજ દ્રષ્ટિ આ પુસ્તક લખ્યું છે. માટે દરેક માખાપે ૧૨ થી વધુ વર્ષની ઉંમરના પોતાના છોકરાને આ પુસ્તક આપવું અને તેની અસર શું થાય છે તેની તપાસ રાખવી.

છોકરીઓ માટે આજ બાખદનું ખીણું પુસ્તક તેઓને યોગ્ય થઈ પડે તેવી રીતે આવજ દ્રષ્ટિ તૈયાર થાય છે જે દરેક માખાપે પોતાની દીકરીઓ ૧૨ થી વધુ વરસની થાય કે આપવું.

દરેક માખાપે પહેલાં એ પુસ્તક વાંચવું અને ત્યાર પછીજ પોતાના છોકરાઓની એ જુરી ટેવ કેમ છોડાવવી અને શું ઉપાયો લેવા તે સમજી શકાશે.

પ્રકરણ (૧) હું.

—:૦:—

છોકરાઓને અમુલ્ય સલાહ.

—:૦:—

મારા વાહલા દીકરા,

તારા બાળપણ હવે ખત્તાસ થયું છે અને હવે તું જીવાનીના તગડા ઉપર આવી લાગે છે. આ જીવાનીના ખીલતા ગુલાબને કેમ ખીલવવો અને સર્વેને ખુશખોં આપતો કેમ બનાવવો અને જીવાનીના ખીલતા ગુલાબને એકદમ કરમાઈ જતો કેમ અટકાવવો, તે વીષે તને હું આજે ખાનગી સલાહ આપુ છું, જે ખુબ ધ્યાનથી ગોખી રાખજે અને ઘણા ઉમંગથી તે ઉપર અમલ કરશે, તો તારી આખી જીંદગી સુખી તંદરોસ્ત, નસીબવંત અને સુખી થશે મારા દીકરા તું એક માનવીનું ફરજંદ છે અને તારામાં હવે વિચાર કરવાની શક્તિ ખીલી છે, તેથી તારા લાલને માટે જે સલાહ આપવામાં આવે તે તું આભારની લાગણી સાથે માન્ય રાખશે જીવી મારી આશા છે. તને સલાહ આપનારે દુન્યાનો અને માણસ જાતનો ઉંડો અભ્યાસ કર્યો છે અને અનુભવ મેળવેલો છે, અને તેણે ઘણાક જીવાન્યાઓને જીવાની ખરબાદ

કરી ધણાક દરદોના ભોગ થતાં જોયા છે, આ રીતે જીવાનીનું નખોદ વાળેલા છોકરાઓના કેટલાક દાખલાઓ આ પુસ્તકમાં રજુ કરવામાં આવ્યા છે, જેથી તારી ખાતરી થશે. માટે મારા દીકરા તારાં જલાંને માટે જે અમુલ્ય સલાહ તને આપું છું તે ઉપર જરૂરજ અમલ કરજે.

શરીરમાં થતો ફેરફાર.

જીવાનીના તબક્કા ઉપર આવતાં તારા શરીરમાં અને અવ્યવમાં શું શું ફેરફાર થાય છે તે તું હવે જાણી શકે છે. તારું શરીર ખીલવા માડ્યું છે, જ્યાં બાલ ન હતા ત્યાં બાલ આવવા લાગ્યા છે, મુછ, દહાડીની શરૂઆત થવા લાગી છે, ખાનગી અવયવ ખીલવા માંડ્યો છે અને શરીરમાં જીવન-રક્ષક પદાર્થ અથવા વીય ઉત્પન્ન થવા લાગ્યો છે. આ જીવન-રક્ષક-પદાર્થ ઉપરજ તારી જીવાની ખીલવાનો, શરીર તંદરોસ્ત બનવાનો, મન ઉંચી બુદ્ધિવાળું બનવાનું લવિષ્ય બુલંદ થવાનો આધાર રહેલો છે, જે આ પુસ્તકમાં આગલ ચાલતાં દાખલા દલીલ સાથે પુરવાર કરવામાં આવશે. જે અમુલ્ય સલાહ તને આપવાની છે તે એજ કે આ જીવન-રક્ષક-પદાર્થ, અથવા વીય અથવા ધાતુ શરીરમાં કેવી રીતે સાચવી રાખવી કે જેથી તું દુન્યાનું ઉત્તમ સુખ મેળવી શકે. કેટલાક છોકરાઓ થોડી પળની મજાને ખાતર

ખાનગી અવ્યવસ્થા બદ વીચારોથી ઉશ્કેરી તેમાંથી કેમ આ શરીરના કીમતી પદાર્થની ખરબચડી કરે છે અને તેથી શરીરે અને મને કેમ દુઃખી થાય છે, કેવાં દરદો થાય છે અને નસીબનું નખોદ કેમ વાળે છે, તે આ પુસ્તકમાં દાખલા દલીલ સાથે જણાવામાં આવ્યું છે.

મન ઉપર અસર.

એક છોકરો જુવાનીના બહારમાં આવતા અને જ્યારે તેના શરીરમાં જીવન રક્ષક પદાર્થ અથવા વીર્ય ઉત્પન્ન થવા માટે છે કે તેના મનમાં હવે સ્ત્રી જાતીના યાને સ્ત્રીના વિચાર આવે છે, અને સ્ત્રીઓ તરફ આકર્ષણ થવા માટે છે. જો આવે વખતે મનને પવિત્ર રાખવામાં આવતું નથી અને સ્ત્રીઓ સાથે બગડવાનાં વિચાર આવે છે, તો એક છોકરો પોતાના શરીરને અને મનને અપવિત્ર કરે છે અને કીમતી વીર્યની ખરબચડી કરે છે. માટે મારા દીકરા આ પુસ્તક મારફતે તને એવી સલાહ આપવામાં આવે છે કે જેથી તું તારા શરીરને અને મનને પવિત્ર રાખી શકશે અને સ્ત્રી જાતી ને બગાડવાને બદલે તેઓ તરફ ઉમડા અને પવિત્ર વિચારો રાખશે અને નેક વર્તણૂક ચલાવશે અને તેઓની પવિત્રાઈ સાચવવાને હરદમ તૈયાર રહેશે.

મારી છાંદગીનો મુખ્ય હેતુ એ છે કે તું મારો દીકરો મરતી વખતે એવું બોલી શકે કે “હું સ્ત્રીજાતી

તરફ હમેશાં વફાદાર રહ્યો હતો અને એક પણ સ્ત્રીને આખી જીંદગીમાં મારા હવસથી જગાડી ન હતી. " આવી જીંદગી તું ગુજારી શકે તે માટે સ્ત્રીજાતીને કુદરતે શા માટે પેદા કરી છે, સંસાર વહેવારમાં સ્ત્રીઓ સાથે કેમ વર્તવું અને તેઓ સાથે પવિત્ર વહેવાર કેમ રાખવો તે વિષેની સલાહ આ પુસ્તક મારફતે તને આપવામાં આવશે, અને તે ઉપર તું જરૂરજ અમલ કરશે એવી મારી પુર્ણ ખાતરી છે.



પ્રકરણ (૨) જી.

—:૦:—

શરીરનો જીવન-રક્ષક પદાર્થ (Vital Force) વીર્ય (semen).

—:૦:—

એક છોકરો તેરથી ચઉદ વર્ષની ઉમરમાં આવતાં તેનાં લોહીમાંથી સફેદ ચીકાસદાર પદાર્થ ઉત્પન્ન થાય છે જેને વીર્ય (semen) અથવા ધાત કહેવામાં આવે છે. લોહીના ચાલીસ દીપાંમાંથી આ વીર્યનું એક દીપું બને છે, આ વીર્યમાંથી બાળક પેદા થાય છે. યાને જેમ ઝાડપાણુ પેદા થવા તેમાં ચોકસ વખતે તેના ફળપ્રલમાં બીજ પેદા થાય છે. તેમ માણસમાં ચોકકસ ઉમરે આવતાં પોતા જેવાં બીજાં માણસ પેદા કરવા તેમાં પણ બીજ ઉત્પન્ન થાય છે. માટે આ વીર્ય તે માણસ પેદા કરવા માટેનું મનુષ્ય બીજ (seed) કહેવાય છે.

આ વીર્યને શરીરનો જીવન રક્ષક પદાર્થ શા માટે કહેવામાં આવે છે તેની તપાસ કર્યે.

જાણીતો તખીય મેન્નવીલકીય, એમ ડી. એ વિશે લખે છે કે “ This seed is marrow to your

bones, food for your brains, oil for your joints and sweetness to your breath. And you, if you are a man, should never lose a drop of it, until you are fully thirty years of age, and then only for the purpose of having a child, which shall be blessed from heaven and ready to become one of the inmates of the kingdom of heaven by being born again."

આ મનુષ્ય બીજા (વીર્ય) હાડકાની ગુરુ સમાન છે. બેઝાંને માટે ખોરાક છે, સાંધાને માટે તેલ છે, અને તું જો ખરો મરદ હોય તો જ્યાં સુધી પુરો ત્રીસ વર્ષનો થાય ત્યાં સુધી તેનું એક ટીપું પણ બગાડતો ના અને જો વાપરે તો ફક્ત બાળક પેદા કરવા માટેજ. જે બાળક બેહસ્તના આશીષ મેળવશે, અને પાછો જન્મ લઈ સ્વર્ગનો રહીશ થવાને તૈયાર થશે."

શરીરના દરેક ભાગમાં, મુખ્ય કરી સાંધાઓ (joints), શરીરના છિદ્રા તથા ઝીણી શિરાઓનો ગુચ્છો (tissues), આંતરડા, અને આંખની દરેક હિલચાલ, દરેક માસ રજાના ખેંચાણ માટે, દરેક સાંધાઓની હિલચાલ કર્યે છીએ તે અગાઉ તે દરેકમાં તેજ અથવા વિકાસ હોવો જોઈએ, હોડની તેમજ જીભની દરેક દરેક હિલચાલથી આ તેજ ખપે છે, ત્યારેજ આ જીવન રક્ષક

પદાર્થોના આ તેલ અથવા ચીકાસ શરીરને ફેટલે। અગત્યનો છે તેનો કાંઈક ખ્યાલ આવશે. આ અગત્યની બાબત સમજવાને ઘણી સહેલી છે. શરીરના જુદા જુદા ભાગના પોશણને માટે જે તેલ અથવા ચીકાસ મલે છે તે આ વીર્ય અથવા જીવન-રક્ષક પદાર્થ (semen) માંથીજ મલે છે અને જેઓ આ જીવન-રક્ષક પદાર્થને વારંવાર શરીરમાંથી એક યા બીજી રીતે બરબાદ કરી બહાર કાઢાડે છે, તેઓનાં શરીરના સાંધા અને જુદા જુદા ભાગો નબળા પડે છે. અને રોગી બને છે, જે વિષે પાછળાં પ્રકરણમાં ખુલાશો કરવામાં આવશે. આ પ્રકરણમાં તે; આ વિર્ય શરીરને માટે ફેટલું અગત્યનું છે અને તેથી તેને જીવન-રક્ષક પદાર્થ કહેવામાં આવે છે તેની માત્ર સમજણ આપવામાં આવી છે.

વીર્ય સાચવવાથી માણસ જોરાવર અને બુધ્ધીશાળી થાય છે.

દાકતર નીકોલસ જણાવે છે કે “જેઓ પવિત્ર અને નિયમીત જીંદગી ગુજારે છે તેઓમાં આ વીર્ય સચવાઈ રહે છે અને ઢોહીમાં આમેજ થઈ શરીરમાં તે સાથે ફરે છે જેથી બેજી, જ્ઞાનતંતુઓ અને શરીરના માંસ રજજીઓ ઘણા મજબુત બને છે. આ વીર્ય સાચવવાથીજ એક માણસ ઘણો જોરાવર કસરતખાજ થઈ શકે અથવા તે સર્વેથી ઉંચું બુધ્ધીબળ વાપરી શકે

છે. જીંદગી બરબાદ થતી વખતે તે જીંદગીની છેલ્લામાં છેલ્લી જીવનશક્તિ વાપરી શકે છે, આ વીર્ય જ્યારે શરીરમાં પંથરાયલું રહે છે ત્યારે તે માણસ જોરાવર, બહાદુર, પહેલવાન જેવો બને છે.”

આ વીર્ય અથવા જીવન રક્ષક પદાર્થને શરીરમાંથી બહાર કાઢીનાખવામાં આવતો નથી પણ સાચવી રાખવામાં આવે છે તો એ વીર્ય શરીરમાં આમેજ થઇ જાય છે, અને શરીરનો બધો ધણો મજબુત થાય છે. આવી રીતે આ વીર્ય શરીરમાં આમેજ થવાથી શરીરમાં શું શું અસર થાય છે તે વિષે હેલર (Heller) નામનો તખ્તીય જણાવે છે કે “ આ વીર્યનો જે ભાગ ધણોજ અમુદ્ય, ધણોજ શક્તિવાન, અને ધણોજ સોડમવાણો હોય છે તે લોહીમાં પાછો આમેજ થાય છે અને જ્યારે તે લોહી સાથે ફેરે છે ત્યારે તેમાં ધણોજ અજ્ઞયજ જેવો ફેરફાર થાય છે, તેથી દાઢી, બાળ, નખ બને છે, અવાજ અને રીત ભાતમાં ફેરફાર થાય છે. જનવરોમાં ઉમરે પુગતાં આવો ફેરફાર થતો નથી પણ આ વીર્ય માણસમાં ફેરફાર કરી શકે છે, નામરદ અથવા નપુશકોમાં આવો ફેરફાર માલમ પડતો નથી.” આ જીવન રક્ષક પદાર્થ જેને વીર્ય કહો, મનુષ્ય બીજ અથવા શરીરનું તેલ કહો તે કેટલું કીમતી છે અને તે સાચવવાથી માણસ કેવું સુખી, તંદરોસ્ત અને બુદ્ધિશાળી થાય છે તે હવે મારા દીકરા તને સમજ પડી હશે, એ વિષે વધુ જાણવું એ જે આપણા પરહેજગાર દસ્તુર દાવરો, આપણા સાધુ સન્યાસીઓ

મનને પવિત્ર રાખી આ જીવન—રક્ષક પદાર્થને પોતાના શરીરમાં સાચવી રાખી અને એ પદાર્થની શક્તિને ઇશ્વરની ભક્તિમાં વાપરી લોકોના દુઃખ દરદો સાબળ કરતા હતા, લોકોના વિચારો જાગ્રી લેતા હતા, પોતાની મનની દ્રસ્ટી ખીલવી બીજા દેશોમાં બનતા બનાવો જોઈ શકતા હતા, આગાહીઓ કરતા હતા, તેનો જો ખરો ભેદ જાણવો હોય તો આજ છે કે આ પવિત્ર નરો પોતાના જીવન રક્ષક પદાર્થ અથવા વીર્યને હંમેશાં મનની પવિત્રાઈથી શરીરમાં સાચવી રાખતા હતા. આ કીમતી પદાર્થનું એક ટીપું પણ બહાર જવા દેતા ન હતા. મોટા મોટા શોધકો અને વિદ્વાન નરો થઈ ગયા તેઓ પણ આ પદાર્થની સાચવણી કાઢી તેઓજ થયા છે, અમેરીકામાં લોકો ઘણાજ હુસ્વાર અને મોટા શોધકો તરીકે નામના મેળવી છે કારણ તેઓના આપદાદા પવિત્ર જીંદગી ગુન્નરનારા હતા. જાણીતો તખીન મેલવીજ કીથ જણાવે છે.

“Yes, we tell you so. And they thought out things. They become the inventors and the brain leaders on this earth. This is, my good reader, why America leads in inventions and in everything else, and this is the reason why we are the smartest people on the face of the earth. Our forefathers were virtuous.” “હા, અમે એમ કહીએ છીએ. તેઓ મહાન આત્મદો વિશે

વિચારી શકતા હતા. તેઓ મોટા શોધકો થયા હતા, ભેજાંનાં બળથી આ દુન્યની આગેવાની મેળવી હતી. મારા ભક્ષા વાંચક આ રીતે અમેરીકા શોધખોળમાં અને દરેક ચીજમાં આગેવાની મેળવે છે, આ દુન્યામાં અમે સર્વેથી કામ્બલ લોકો છીએ તેનું પણ મુખ્ય કારણ એજ છે કે અમારા બાપદાદા પવિત્ર જીંદગી ગુજરનારા હતા. ”

માટે મારા દીકરા તારે જો પહેલવાન જેવો જોરાવર થવું હોય, શુરો સરદાર થવું હોય અને મોટો આગેવાન બુધ્ધિશાળી નર થવું હોય તો આ જીવન —રક્ષક— પદાર્થ, વીર્યનું એક ટીપું પણ ખરબાદ કરતો ના મારી જીંદગીની ઉમેદ તને આવે. એક નર બનાવવાની છે જે આ વીર્ય તું સાચવશે તો પાર પડશે. હવે આ વીર્યની ખરબાદીથી જીવાની કેમ કરમાઇ જાય છે અને ભયંકાર દરદો કેમ ઉત્પન્ન થાય છે તેના દાખલા દલીલ સાથે સમજણ આપવામાં આવે છે તે ઉપર ખુબ ધ્યાન પુગાડજે.



પ્રકરણ ૩ જી.

— : ૦ : —

સ્વખિગાડ (Self-Pollution.)

— : ૦ : —

શરીરના જીવન—રક્ષક પદાર્થ—વીર્ય (Vital Fluid) ની ખરબાદીથી જીવાનીનું કરમાવું જાયું,—સંસારનું નખોદવળાયું,—ભયંકર દરદોનું ભોગ થયું,—નસીખનું ઉધું વળાયું.

— : ૦ : —

“ It is man's sin of sins, and vice of vices ; and has caused in comparably more sexual dilapidation, paralysis and disease, as well as demoralization, than all the other sexual depravities combined ”—Prof. Fowler.

પ્રોફેસર ફાઉલર જણાવે છે કે “ આ (સ્વખિગાડ) ની બધી પાપીમાં પાપી અને સર્વે બધી કરતાં વધુ ખરાબ છે; અને નીતિ સંબંધી સર્વે બધીમાં આ બધી વધુ નુકશાનકારક છે, લોકો અને દુઃખ દરદ ઉત્પન્ન કરનાર અને અનિતિમાન છે.”

મારા પ્રિય દીકરા મારી મુખ્ય નેમ હાલની જીવા-
ન્યાઓમાં ચાલતી સ્વપ્નીગાડની ખાનગી બદી તારી
આગળ રજુ કરવાની અને તે જજીન બદીથી તને બચા-
વવાની છે. આ જજીન બદીને તેના નખોદ વાળનારા
ખરાં સ્વરૂપમાં ચીતારવાને અને તેનેથી તને દુર રાખવાને
શક્તિવાન થાઉ એવી તે કીરતારને દુવા ગુજ્ઞં શું.

આ જજીન બદી આપણી કામના ખીલતા
ગોલાખોને કરમાવી નાખે છે, જીવાન્યાઓને શરીરે અને
મને નખળા કરી નાખે છે, ઉમદા સદગુણો વાપવાને
તેઓને અશક્ત બનાવે છે, સંસારનો ખોળો ઉપાડવાને
તેઓને નાહીમત કરે છે, શુરવીર અને સાહસીકપણાના
ગુણો નખળા કરી નાખે છે, ઓલાદ વહેંત્યા જેથી અને
બદ ખવાસની પેદા પડે છે, ધરેધર સંસારી દુઃખ અને
દુઃખ દરદોથી સંસારી સુખ અને પવિત્રાઈની ખરબાદી
થાય છે—આ સર્વે પાયમાલીનું મૂળ માણસમાં
સમાયલા જીવન-રક્ષક પદાર્થની ખરબાદી કરવાની જજીન
બદી છે.

સ્વાખગાડ એટલે શું.

આ બદી શું છે. તેની પહેલાં તપાસ કર્યે.

સ્વપ્નીગાડ એટલે સામી જાતિના સંબંધમાં
આવ્યા વગર પોતાને હાથે પોતાના શરીરને ખગાડવું તે.
હોકરાઓ જ્યારે ઉમરમાં આવે છે ત્યારે તેના શરીરમાં
અને વિચારોમાં શું ફેરફાર થાય છે તે આપણે જાણ્યું.

છે, છોકરાઓ જ્યારે એખલા હોય છે—નાહતી વખતે અથવા વારામાં અથવા રાતના અથવા નવરી જગામાં, ત્યારે તેઓ પોતાના પીશાબ કરવાના અવ્યવને પોતાને હાથે ઉશકેરે છે, અને સ્ત્રીઓ વિષે મનમાં ખુરા વિચારો કરી વધુ એ અવ્યવને ઉશકેરવામાં આવે છે જેથી તે ગરમ થાય છે, તેમાં લોહી એકદમ ઘસી આવે છે, આવા હવસી વિચારથી ગરમ લોહી થાય છે અને તેના જોગી જેવા અવ્યવ છે જે મારફતે પેલુ લોહી ફેરવાઇ જાય છે અને તેમાંથી સફેદ ચીકાસદાર પદાર્થ જેને વીર્ય અથવા ધાત અથવા જીવન-રક્તક પદાર્થ અથવા મનુષ્ય બીજ કહીયે છીયે તે પીશાબના અવ્યવમાંથી બહાર નીકળી પડે છે, આ વીર્ય બહાર નીકળતાં તે અવ્યવમાં ચોક્કસ રીતનો આનંદ થાય છે જે ભોગવવા ખાતર છોકરાઓ આ બદીના ભોગ થાય છે. આવી રીતે વારંવાર કરવાથી છોકરાઓને આ ખુરી ટેવ પડે છે જે જો લાંબો વખત ચાલુ રાખવામાં આવે છે તો પછી એ ટેવ છોકરી મુશકેલ થઇ પડે છે, જેમ દારૂ પીનાર અથવા તપખીર સુંગતાર માણસને બારંવાર દારૂની અથવા તપખીરની તલપ થાય છે, તેવી તલપ આ વીર્યને ઉપલી રીતે શરીરમાંથી કાઢી નાખવાની તલપ થાય છે જેથી તેનું શરીર તવાત્તુ જાય છે અને દુઃખી દરદી થાય છે.

આ બદીની શરીર ઉપર અસર.

આપણે આગલાં પ્રકરણ વડે જાણ્યું તેમ વીર્ય લોહીમાંથી બને છે અને લોહીનો અરક છે. ૪૦) ત્રીપા લોહીમાંથી આ વીર્યનું એક ત્રીપુ બને છે. આપણા શરીરમાંજ લોહી છે તે બે જાતની રજકણનું બનેલું છે. લાલ રજકણ (Red corpuscles) અને સફેદ રજકણ (White corpuscles) આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેનો રસ બની આંતરડામાંથી આ સફેદ અને રાત્રી રજકણોને પોષણ આપે છે. લોહીમાં પાણી, મરણ પામેલી લોહીની રજકણો, અને શરીરનો કચરો પણ માલમ પડે છે. આ કચરો ચામડી, ગુરદા, અને ફેફસાં અને ઝાડા મારફતે બહાર કાઢાડી નાખવામાં આવે છે.

જીવન-રક્ત શક્તિ આ લોહીની રજકણો ઉપર કાબુ રાખે છે. જેને કેટલાકે આત્મા કહે છે.

આ લોહીથીજ આપણા શરીરના દરેક ભાગ અને અવ્યવને પોષણ મળે છે, લોહી કમી થાય છે અથવા નબળું પડે છે ત્યારે શરીર નબળું થાય છે અને દુઃખ દરદોનો ભોગ થઈ પડે છે.

લોહીના રજકણો સંખ્યા મત્રી ૨૫,૦૦૦,૦૦૦,૦૦૦, હોય છે અને જે આ રજકણ એક પછી એક પોતાનું ઉમદા પ્રુષ્ટી કારક તત્વ જ્યારે વીર્ય અથવા ધાન શરીર માંથી નિકળી જાય, ત્યારે ખોઈ દે અને આ રીતે જે દરરોજ આ પ્રુષ્ટી કારક તત્વ શરીરમાંથી જતો રહે તો

લોહીનું સર્વથી ઉત્તમ તત્ત્વ નીકળી જઈ લોહી તદ્દન નબળું પડી જાય અને શરીર નિરમળ થઈ જાય છે પણ એથી ઉલટું જો શરીરમાં આ પદાર્થ સચવાયલો રહે તો શરીરની જીવન શક્તિ કેટલી વધે ?

“ડૉ. ડી. રૂસ (Dr. De Roos, M. D.) લખે છે કે “It has been asserted by physiologists, that the loss of one ounce of seminal fluid, by self-pollution or nocturnal emissions, weakens the system more completely than the abstraction of forty ounces of blood.”

ડૉ. ડી. રૂસ લખે છે કે “શરીર શાસ્ત્રીઓ ખાત્રીથી જણાવે છે કે સ્વનિગાડથી અથવા સ્વપના મારફતે એક આઉંસ જેટલું વીર્ય અથવા ધાતુ ખર્ચાઈ કરવામાં આવે છે તો શરીરમાંથી ૪૦) આઉંસ જેટલું લોહી જવાથી જે નબળાઈ થાય છે તેવી નબળાઈ થાય છે.”

આપણે આગળ જાણ્યું તેમ ૪૦) ટીપાં લોહીમાંથી ફક્ત એક ટીપુ આ વીર્યનું બને છે. સાધારણ રીતે આ વીર્ય કાઢખી રીતે યાને નિગાડથી શરીરમાંથી બહાર કાઢવામાં આવે છે, ત્યારે લગભગ એક ચમચા જેટલું બહાર નીકળે છે, જેથી ચાત્રોસ ચમચા જેટલું લોહી શરીરમાંથી ઓછું થાય છે. તેથી મારા દીકરા આ વીર્યની ખર્ચાદીથી શરીર કેટલું નબળું પડતું હશે તેનો ખ્યાલ કર.

શરીરના જુદા જુદા ભાગના પોષણને માટે જે તેજ અથવા ચીકાશ જોઈએ છે તે આ વીર્ય (semen) માંથીજ મળે છે અને જેઓ આ વીર્યને વારંવાર શરીર-માંથી એક યા બીજી રીતે ખર્ચાદ કરવા બહાર કહાડે છે તેઓના શરીરના સાંધા અને જુદા જુદા ભાગો નબળા પડે છે અને રોગી બને છે.

વીર્યની ખરબાદીથી થતાં દરદો.

ભેજું નબળું પડતું: લાહીમાંથી ભેજને પોષણ મળે છે. ભેજને લોહી પુરતા જથ્થામાં મળતું નથી તો માણસ બેસુધ્ધ થઈ જાય છે અને વિચાર કરી શકતું નથી તેજ પ્રમાણે વીર્યની ખરબાદીથી થાય છે. વીર્ય લોહીમાંથી બને છે અને જ્યારે વીર્ય ઘણું ખર્ચાદ કરવામાં આવે છે ત્યારે લોહી પણ નબળું પડી જાય છે અને આ પ્રકારનાં નબળાં લોહીથી ભેજને પુરતું પોષણ મળતું નથી તેથી ભેજું નબળું પડી જાય છે અને કેટલીક વખતે માણસ દિવાનું પણ બની જાય છે. પોતાના શરીરમાં આ વીર્યને સાચવી રાખનાર કદી પણ દિવાના થતા નથી.

યાદદાસ્ત શક્તિનું કમી થતું:—ભેજ આ તેલ ના અણુઓનું બનેલું છે. ભેજનાં અણુઓ ઉપર ચોક્કસ આયદોનો છાપ પડે છે જેથી તેદરેક આયદની યાદ આપે છે.

ઠાઠી યાદદાસ્ત શક્તિ ધણી હોય છે અને ફેટલાકોની ધણી નખળી હોય છે આનું કારણ એ કે ફેટલાકોનાં ભેખના અણુઓ ઉપર છાપ સારી રીતે પડે છે અને ફેટલાકો જેથી જોય, સાબળે અને વિચારે તેનો છાપ તેઓના ભેખ ઉપર ટકી શકતો નથી. જેઓ પોતાનો જીવન—રક્ષક પદાર્થ અથવા વીર્ય ઝરખાદ કરે છે તેઓની યાદદાસ્ત શક્તિ કમી થઈ જાય છે. તે માણસની મન શક્તિ તદ્દન કમી થઈ જાય છે.

ફેફસાંમાંથી લોહી પડતું?—આ જીવન—રક્ષક પદાર્થ અથવા વીર્યની ઝરખાદી કરવાથી ફેફસાંને જ્યારે જોઈતું તેલ મલતું નથી, ત્યારે ફેફસાંનાં અણુઓ સુકાં થઈ જાય છે, અને જો કાંઈથી કારણ મળે છે તો તેઓ ફૂટી જાય છે અને તેમાંથી લોહી પડે છે અને તે મોઢ વડે બહાર નીકળે છે.

નજળો (રૂમેટીઝમ):—રૂમેટીઝમ અને સાંધાઓનું અકડી જવું પણ એજ પ્રમાણે જ્યારે શરીરના બીજા ભાગોને જોઈતું તેલ અથવા ચીકાશ મળતો નથી ત્યારે થાય છે.

અવાજનું જુગડવું!—આવીજ રીતે આ તેલ પુરતી રીતે ગળાંને નહીં મળવાથી મરદ અને સ્ત્રીઓ બરાબર ગાયન ગાઈ શકતા નથી અને તેઓનો અવાજ ખોખરો થઈ જાય છે.

“એપેન્ડી સાઈટીસ”નું દરદઃ—જ્યારે આંતરડાને પુરતું તેલ મળતું નથી ત્યારે એપેન્ડી સાઈટીસનું દરદ થાય છે.

બરડો અકડી જવો:—કેટલાકેનો બરડો અકડા જાય છે, બરડામાં દુઃખારો થાય છે, કારણ આ તેલ પુરતુ બરડાને મળતું નથી, વીર્યની બરબાદી કરવાથી.

આંખનું નબળું પડવું:—વીર્યની બરબાદીથી આંખ આગળ કરચળી આવે છે, આંખનો રંગ પીળો દેખાય છે અને આંખના પોપચાં નીચાં ઢળતાં માલમ પડે છે, આંખ આગળ કાળાં કુદાળાં માલમ પડે છે.

મેળવેલ કીઠ નામનો જાણીતો તખ્તીય જણાવે છે કે “Oh, we could tell you that this blindness and near-sightedness exists in this nation because these parties, young and old have lost this precious oil of their bodies and because of other unclean habits,” “હા, અમે કહીએ છીએ કે આવો અંધાપો અને દુંકી નજર આપણી પ્રજામાં હસતી ધરાવે છે કારણ કે એ જીવાન અને ધરડાઓએ શરીરનું કીમતી તેલ ખોયું છે અને ખીજી કારણ તેઓની અપવિત્ર ટેવો છે.”

પાંચન શક્તિનું ખગડવું:—વીર્યની બરબાદીથી જ્યારે હોજરીને અને આંતરડાંને પુરતું તેલ મળતું નથી ત્યારે કબજિયાત અને ઝાડાનો મરજ યાને પેટ આવવાનું

દરદ લાગુ પડે છે અને ખોરાક પાંચન થઈ શકતો નથી.

મોહ વાસ મારતું:—જેઓમાંથી વીર્ય અરબાદ થાય તેઓનું મોહ હંમેશા વાસ મારતું રહે છે.

મોહ ઉપર ખીલ અથવા નાના કુલા કુટી નીકળવા:—સ્વખિગાડ કરવાવાલા જીવાન્યાઓના મોહ ઉપર ખીલ કુટી નીકળે છે આ ખીલ અથવા નાના કુલા કુટી નીકળવાના કારણો કમજોરતા, હવસી જીવસાથી લોહીનું અગડતું, વીર્યની અરબાદીથી લોહી નબળું પડી જવાથી લોહીમાં અગાડો થાય છે.

સ્વપના મારફતે ધાત જળી:—જેઓ સ્વખિગાડથી વીર્ય અરબાદ કરે છે તેઓને ખરાબ હવસી સ્વપના આવે છે અને તેથી સ્વપના મારફતે પણ વીર્ય અથવા ધાત અરબાદ જાય છે, અને શરીર નબળું પડતું જાય છે.

ખરડાનો કાંઠો નખળો પડવો:—આ જુરી ટેવ વાળા છેકરના ખરડાનો કાંઠો પણ નખળો પડી જાય છે, ઉપરથી વળી જાય છે, જેથી ખરડો વળેલો માલમ પડે છે.

હરદયનું દરદ:—આ જુરી ટેવથી હરદયના દરદો થઈ આવે છે.

ખહીનો રોગ થવો:—આ સ્વખિગાડની જુરી ટેવથી ઘણા જીવાન્યાઓને ખહી (consumption) નો જુરો રોગ લાગુ પડે છે અને જલદી મરણ પામે છે. ડાક્ટર એક્શન (Dr. Action) જણાવે છે કે ૧૦૦૦

કેસોમાં ૧૧.૬ ટકા મરદો વીર્યની ખરબાદીથી, ૧૮.૨ ટકા સ્વપ્નિગાડથી અને ૨૨, ટકા સ્વપના મારફતે ધાત જવાથી ખહીના દરદના ભોગ થઈ પડે છે.

પીશાબનો અવ્યવ નખજો પડવો:—આ જુરી ટેવથી પીશાબનો અવ્યવ પણ તદન નખજો પડી જાય છે અને વખતો વખત તેમાંથી ધાત નીકળી જાય છે, તે પરણી શકતો નથી કારણ તે બાઇડી સાથે સંબંધ રાખી શકતો નથી. યાને સંસાર ભોગવી શકતો નથી.

આવા માણસોને વારંવાર પીશાબ પણ લાગ્યા કરે છે.

બુરા વીચારોથી શરીરમાં થતો બીગાડો—
હવસી વીચારો અને જુસ્સાઓ લોહી અને વીર્યનો બીગાડો કરે છે.

મનના દરેક ખરાબ જુસ્સા શરીરનાં તત્ત્વમાં જુદા જુદા રસાયનીક ફેરફાર કરે છે, જે જીવન શક્તી ઝુમાવી નાખે છે અને ઝેહેરી હોય છે, જ્યારે મનના દરેક સારા જુસ્સા જીવન શક્તી વધારનારા જુસ્સા ઉત્પન્ન કરે છે.

હયુલેંડ નામનો તખીબ જણાવે છે કે “મનની ચોકસ ટેવો અને સ્વભાવ શરીરની જીવન શક્તીનો નાશ કરે છે, એટલુંજ નહીં પણ હંમેશાં ઝેહેરી પીત્તા (Gall) ને ઉશકેરે છે તેઓ ચાલુ ઝેહેરો ઉત્પન્ન કરે છે, અને આ રીતે પીત્તાને ચાલુ ઉશકેરવાથી શરીર પોતાની મેળે બંધ થાય છે.”

બદ જીવસાથી લોહીમાં થતો બિગાડો.

જુરા વિચારોથી અથવા બદ જીવસાથી પીશાબ કરવાનો યાને ખાનગી અવ્યવ ઉશ્કેરાય છે, કારણ તેમાં લોહી ધસી આવે છે, એ ભાગ ગરમ થઈ આવે છે અને જ્યારે એ જીવસો નરમ પડે છે, ત્યારે એ અવ્યવમાંથી લોહી પાછું નીકળી જાય છે, પણ કેવી હાલતમાં? આ પાછું ફરતું લોહી મરેલું હોય છે, તે ઘટ થઈ જાય છે. આ મુરદાળ અને પાંધાઈ ગયલું લોહી પાછું શરીરમાં ફરે છે અને બીજા સ્વચ્છ લોહીમાં પણ બિગાડો કરે છે, આવું લોહી બેગન ઉપર જઈ માણસને સુસ્ત અને ઉંઘણુસી અને નીરાશ બેનાવે છે, આવી રીતે વારંવાર જુરા વિચારોથી બદ જીવસો ઉશ્કેરાવાથી લોહી વધુ ને વધુ બગડે છે અને મોહ ઉપર અને શરીરના બીજા ભાગો ઉપર ધ્રુલ્યા ધ્રુટી નીકળે છે, મોહ ઉપર ચાલુ ખીલ માલમ પડે છે. ઘણાક છોકરાંઓ નવરા બેસે છે ત્યારે સામીજતિ વિષે નહારા વિચાર કરી બદજીવસાથી પોતાના ખાનગી અવ્યવને ઉશ્કેરે છે, તેઓ જાણતા નથી કે આવા બદજીવસાથી તેઓના લોહીની અંદર કેટલો બગાડો થાય છે. લોહી કેમ ઝેરૂરી થાય છે. મોહ ઉપર ખીલ ધ્રુટી નીકળે છે, ધ્રુલ્યા થાય છે, તે ઉંઘણુસી બને છે. આવી રીતે લોહી બગડવાથી તે કુજરો અને બીચલ બને છે, કારણ લોહી જ્યારે સ્વચ્છ હોય છે તોજ તેમાં ખુશાલી

ઉત્પન્ન થાય છે. નહીં તો આવા બગડેલાં લોહીથી તે મુરદાળ, કુજરો અને ખર્ચલ બને છે. ખુરા વિચારથી આટલીજ ખરાબી થઇ અટકતું નથી.

ખુરા વિચારોથી સ્વપના મારફતે શરીર માંથી ધાતુ અથવા ત્રિયંબક બરબાદ થાય છે.

જેઓ આવી રીતે વારંવાર ખુરા વિચારો કરે છે તેઓને ખુરા સ્વપના આવે છે, તેઓ સ્વપનામાં સામીજનિ સાથે બદ કામો કરે છે અને રાતના ઉંઘમાં તેથી ધાતુ જાય છે યાને વીર્યની બરબાદી થાય છે અને શરીર ધણું નબળું પડે છે, અને ઘણા દુઃખ દરદો ઉભરી નીકળે છે માટે હવશ ઉશકેરે એવા ખુરા વિચારો મનમાંથી કાઢી નાખ. જેમણે આવા વિચારો આવે તે વખતે કોઈ સાથે સરી વાતચીતમાં ગુલામ જવું જેમણે, બંદગી કરવી અથવા સારાં પુસ્તકો વાંચવા જેમણે.

ખુરા વિચારોથી ખીજઓમાં પણ ખુરી લામણી પેદા થાય છે.

હાલની વિચાર શક્તિને લગતી જે શોધો થઇ છે તે ઉપરથી પુરવાર થાય છે વિચાર શક્તિ વીજળી કરતાં વધુ ચપલ અને જોરાવર છે અને એક પળના ઘણા થોડા ભાગમાં તો એક માણસનો વિચાર દુન્યાની આબુ આબુ ફરી વળે છે, તેથી જ્યારે એક માણસ ખુરા વિચાર કરે છે ત્યારે તેના ખુરા વિચારો દુન્યાના વાતાવરણમાં

ઝપાટામાં ફેલાઈ જાય છે અને ખીન્નઓના મગજમાં પણ દાખલ થાય છે અને તેઓમાં પણ ખુરી લાગણીઓ પેદા થાય છે. માટે ખુરા વીચાર કરનાર માણસ દબલ પાપી થાય છે એકતો પોતાના ખુરા વીચારોથી પોતાનું શરીર અને મન અપવિત્ર બનાવે છે તેથી અને ખીજુ ખુરા વીચારોથી દુન્યામાં ચોતરફ ખુરા વીચારો ફેલાઈ દુન્યાની વાતાવરણ અપવિત્ર બનાવી તેથી અને ખીન્નઓમાં બદલાઈ ઉત્પન્ન થાય તેથી.

માટે મારા દીકરા આપણા ખુલંદ જરથોસ્તી મહાજનનું સર્વેથી મોટું ફરમાન “હુમતઅ” યાને નેક વિચારવાનું છે તે આ કારણથીજ છે અને તે ફરમાનને તું ચીવાટાઈથી વલગી રહેજે હંમેશા મનને પવિત્ર રાખવાની કોશેશ કરજે ખુરા વિચારને મનમાં વાસો લેવા દેતો ના નહીતો તેથી શરીર બગડશે, ઢોહી બગડશે, મન અપવિત્ર થશે, સ્વપના મારફતે ધાત જશે, વીર્ય બરબાદ જશે, જેથી ઘણા દુઃખ દરદો ઉભરી નીકલશે અને દુન્યાનું વાતાવરણ પણ અપવિત્ર થશે, માટે સર્વે ખુરાઈનું મુળ જે વિચાર શક્તિમાંથી તેનેજ પહેલાં નેક રાખવાની કોશેશ કરશે તો પછી તું સર્વ ખુરી શક્તિઓ ઉપર સહેલાઈથી જીત મેળવી શકશે, એમ ખાત્રીથી માનજે.

સ્વમિગાડથી તથાં મનનાં દરદો.

બેભાં અને જ્ઞાનતાંતું વડે મન પોતાનું કાર્ય કરી શકે છે, આપણે આગળ જણ્યું તેમ સ્વમિગાડથી બેભા.

અને જ્ઞાનતાંત્રને પુરતું તેલ ન મળવાથી તેઓ નબળા થઈ જાય છે જેથી કુદરતી રીતે મન પણ નબળું પડી જાય છે.

દીવાના થયું:—આ ખુરી ટેવથી ઘણાક જીવાન્યાઓ દીવાના થઈ ગયા છે. ડાક્ટર એક્શન (Dr. Action) જણાવે છે કે મેસેચુસેટની મેકલીન લ્યુનેટીક એસાયન્સમાં ૧૮૩૮ માં ૧૨૮ દરદીઓમાં ૨૪ આ ખુરી ટેવથી થયેલા દરદીઓ હતા, ૧૮૩૮ માં વોરસેસ્ટરની દીવાનાની ઓસપીટલમાં ૧૯૯ મરદમાં ૪૨ દરદી એટલે કે લગભગ આ સ્વખીગાડની ખુરી ટેવના ભોગ થયેલા દરદીઓ હતા.

યાદદાસ્ત શક્તી કેમ કમી થાય છે તે પણ આગળ જાણી મળે છે.

મન સ્થિર રહેતું નથી:—મન ચક્રભ્રમ હાલતમાં રહે છે. કોઈખી બાબત ઉપર સ્થિર રહેતું નથી, એક બાબત ઉપર મન એકાગ્રહ થઈ શકતું નથી, કોઈખી બાબતમાં દ્રઢતા કે પકડો નીશ્ચય માલમ પડતો નથી.

ચીરંબુ સ્વભાવ:—સ્વભાવ ઘણેજ ચીરંબુ થઈ જાય છે, જરા અલવલ આવતા ખીજવાટ ઉત્પન્ન થાય છે, ગુસ્સો થઈ જાય છે.

સહન કરવાની શક્તિ કમી થાય છે:—સહન કરવાની શક્તિ કમી થઈ જાય છે જરા દુઃખ આવતા મોટી આફત આવી પડી હોય તેમ લાગે છે.

આપઘાત કરવો:—જેઓની વીર્યની ખરબાદી ધણી થાય છે તેઓ અધમુર્ખા જેવા થઈ રહે છે, તેઓથી દુઃખ ખમાતું નથી અને આપઘાત કરે છે.

સ્વભાવ કુજરો માલમ પડે છે:—વીર્યની ખરબાદીથી સ્વભાવ ધણો કુજરો અને ખરીયલ માલમ પડે છે, દોષો સાથે ભેદાવા ગમતું નથી, અને ગમગીન અને શોકાતુર રહે છે.

મોટા કામ કરવાનો ઉલટ કે ઉમંગ માલમ પડતો નથી, પણ દરેક આખતમાં નાહીમત અને નીરાશ માલમ પડે છે.

અભ્યાસ કરી શકતો નથી:—વીર્યની ખરબાદી કરનાર છોકરો અભ્યાસ કરી શકતો નથી, ઈંડા લખાણો સમજી શકતો નથી.

મનની પવિત્રાઈ રાખી શકતો નથી:—વીર્યની ખરબાદીથી મનની પવિત્રાઈ પણ જતી રહે છે. મનમાં ખુરા હવસી વિચારો વારંવાર ઉભરી નીકળે છે અને હવસ ઉપર કાબુ રહેતો નથી.

સુખ ભોગવી શકતો નથી:—તેની આસપાસ ગમે એવું સુખ હશે, સુખી થવાની હાલત હશે તે છતાં તે બાપડો તો દુઃખી અને દુઃખી રહેશે.

શરીર અને મનનું નષ્ટોદ વળવું.

“A withered frame? — a ruined mind?
The wreck by passion left behind.”

મારા હાંકરા જીવનરક્ષક પદાર્થ અથવા વીર્યની બરબાદીથી શરીર દુઃખ દરદનું ભોગ કેમ થાય છે અને મન કેમ બગડે છે, ચક્રભ્રમ થાય છે તે દુઃકમાં પણ પુરતી રીતે જણાવ્યું છે કે જેથી તું આ જીવનરક્ષક પદાર્થની બરબાદી કરતો અટકે.

જીવાનીનું કરમાઈ જવું.

“Our days of youth are the days of our glory.” Byron.

“જીવાનીના દીવસ એ કીર્તિ મેળવવાના દીવસ છે. જે માનવીની જીવાની કીર્તિમાન અને સદગુણી મધ તેની આખી જીંદગી નામાંકિત જશે—આખી જીંદગીમાં ફ-તેહ મળશે.” આવી કીર્તિ મેળવવાનો વખત તમારી આખી જીંદગીમાં શોખો મળશે નહીં.

કવિરાજ શેક્ષપીયર કહે છે કે “માણસની જીંદગી અંદર ભરતીનો વખત (આબાદીનો વખત) હોય છે, અને જે તે ભરતી તો વખત લીધો હોય તો નસીબવાન થાય, પણ જે ન લીધો તો જીંદગીની બધી મુસાફરી ઓટના પાણીમાં અને ખાડા ખખોચિયામાં કરવી પડે.” જીવાનીનો વખત ભરતીનો છે, અને સ્ત્રીઓ નો જ્ઞાન મેળવવાનો છે. તન અને મન ખિલવવાનો વખત એજ છે.

એક આળસુ પ્રેમુત મોસમસર નાવણી ન કરે અને એક વખત પાક ન મેલવે તો આવતી મોસમમાં જરા

ઉધ્યોગી અને તે તેનો અદ્વિતો મેળવી શકે છે, પણ જુવાનીના બાળમાં તેમ નથી.

“For life alas ! here knows no second spring.”

પણ અફસોસ ! જુવાનીનો વખત પસાર થઈ જાય છે તે ફરી આવતો નથી, માટે મારા બેટા આ જુવાનીના વખતમાં આ જીવન રક્ષક પદ્ધતિ તારા શરીરમાં સાચવી રાખશે તે આખી જીંદગી સુધી તારૂં શરીર અને મન ઉંચી હાલતમાં રહેશે. પણ વીર્યની બરબાદી કીધી તે જુવાની કરમાઈ જશે અને આખી જીંદગી શરીર અને મનના દુઃખોથી હાથઅફસોસમાં કાઢશે.

નસીબનું નખખોદ વળણું.

મારા દીકરા જુવાનીની બરબાદીથી નસીબનું પણ નખખોદ વળે છે. નસીબ ખીલવવાનો વખત જુવાનીનો છે પણ જ્યારે જુવાનીને કરમાવી નાખવામાં આવે તે નસીબ કેમ ખીલી શકે ? નસીબ ખીલવવાનો આધાર શરીર અને મનની દૃઢતા ઉપર રહેલો છે. નસીબને ખીલવવા માટે શરીરની ટકી રહેવાની શક્તિ તેમજ મન વડે ઉંચું બુદ્ધિબળ વાપરવું પડે છે જે વીર્યની બરબાદીથી થઈ શકતું નથી, કારણ તેથી શરીર અને મન દોડક થઈ જાય છે.

મારા દીકરા આ જીવન બદીથી શરીરનું અને નસીબનું નખખોદ કેમ વળે છે તેના કારણો મેં પુરતી

રીતે તને જણાવ્યા છે. તે કારણે ઉપર તને શક આવતો હોય અને તને પુરતી ખાત્રી થઇ નહીં હોય તો તારી સનમુખ હવે ખરા બનેલા દાખલાઓ જે જણીતા તખીઓએ રજુ કર્યા છે તેમાના થોડાક દાખલા તારી આગળ રજુ કરું છું જે ઉપરથી તારી પુરતી ખાત્રી થશે.



પ્રકરણ ૪ થું.

—:૦:—

સ્વખિગાડની જબુન બદીના ભોગ થયલા
છોકરાઓના ખરા બનેલા દાખલાઓ.

—:૦:—

ગયાં પ્રકરણોમાં સ્વખિગાડની જબુન બદીથી શરીર
અને મનમાં કેટલો ખિગાડો થાય છે અને શું શું લય
કર દરદો થાય છે તે વીધેની દલીલો અને તખીખોના
મતો તારી સનમુખ રજુ કરવામાં આવ્યા છે, હવે આ
પ્રકરણમાં મારા દીકરા તારી સનમુખ આ બદીના ભોગ
થયલા કેટલાક છોકરાઓના ખરા બનેલા દાખલાઓ જે
જાણીતા તખીખોએ રજુ કીધા છે તે તારી ખાત્રી કરી
આપવા રજુ કરવામાં આવે છે તે વાંચી તું પુરતો વીચાર
કરશે એવી આશા રાખવામાં આવે છે.

ડોક્ટર ડીસલેન્ડીસ (Deslandes) એ આપેલા
દાખલાઓ:—૧૮૩૨માં આ તખીખ એક જુવાનની
સારવાર કરતો હતો, આ જુવાન સ્વખિગાડની બદી ઘણી
કરવાથી નહીં જાગ્યો થાય એવો અતેસાદ (પેટ આવવા)
ના દરરથી મરણ પામ્યો હતો. આ તખીખ જણાવે છે
કે આ જુરી ટેક કેટલાકેના બાળમાં એટલી તો જોરાવર

રહે છે કે મરતા મરતા પણ એ ટેવ છોડતાં નથી. એક દરદી ખહીના રોગથી પીડાતો હતો અને તેના છેલ્લા તબક્કા ઉપર હતો તે છતાં જો તેને જરા એકલો રાખવામાં આવતો તો તુરત સ્વખિગાડ કરતો. આ તખીખ વળી એક ખીજ દરદીનો દાખલો આપે છે જેને બાળપણથી સ્વખિગાડની ખુરી ટેવ પડી હતી તેને પેરીસના હોટેલ ડીયુ હોસ્પિટલમાં રાખવામાં આવ્યો અને તેને આ કુ ટેવથી પોતાને ઇજા કરતો અટકાવાની દરેક કોશિશ કરવામાં આવી પણ તેમ કરતાં તેને અટકાવી શક્યા નહી, તે સોરાષ્ટ્ર સુકાઈને જાયા જેવો થઈ ગયો અને હોસ્પિટલમાં દાખલ થયા પછી ત્રણ મહીને મરણ પામ્યો. ડોક્ટર પીનેલ (Pinel) જણાવે છે કે એક દરદી ધણા જોરાવર તાવથી પીડાતો હતો અને તદ્દન શરીરથી નખજો થઈ ગયો હતો તે છતાં પણ આ સ્વખિગાડની ખુરી ટેવ એટલી તો જોરાવર તેનામાં હતી કે જો કે મોત તેની ઉપર હુમલો કરતું હતું તે છતાં જો દીવશે તે પોતાના ખાનગી અવ્યવને ઉશ્કેરી અટક્યાણી કરતો તે તખીખે જોયો હતો.

દીવાનાપણના દાખલાઓ:—એક તખીખ જણાવે છે યુનાઈટેડ સ્ટેટના એક મેટા તંવગરનો એક છોકરો આ સ્વખિગાડની બદીથી દીવાનો થઈ ગયો હતો.

એક પાદરીનો છોકરો પણ આવીજ રીતે દીવાનો થયો હતો જેને વિષે ઘણી ચકચાર ચાલી રહી હતી.

તે નીશાળામાં આ ભુરી ટેવ કરતો હતો, તેના નીશાળના માસતરે પેલા તખ્તીખને જણાવ્યું કે તેના ખાનગી અવ્યવ ઉપર જંતુઓ માલમ પડતાં જેથી સર્વે દ્રાઈ તેનેથી દુર રહેતા હતા.

શીફરાના મરજથી મરણ પામેલા જુવાનનો દાખલો:—ડાક્ટર ડીસગ્રેન્ડીસ જણાવે છે કે ૨૦) વર્ષની ઉંમરનો એક જુવાન જે નાની વયથી સ્વખિગાડની ભુરૂં ટેવથી પીડાતો હતો, જોકે એ ટેવ છોડાવાને દરેક નયતીક અને શારીરીક રીતો વાપડવામાં આવી હતી. તેને શીફરાના હુમલા વારંવાર થતા હતા. ઉપલી ઉંમરે તે હોસ્પિટલમાં દખલ થયો જ્યાં તેનો ખાનગી અવ્યવ વારંવાર ઉશ્કેરાઈ લી હાલતમાં રહેતો અને તેમાંથી ધાત જતી હતી, તદ્દન સુકાઈ સોરાઈ જઈને ત્રણ મહીનામાં મરણ પામ્યો.

હાડપીંજર થઈ મરણ પામેલા એક જવાનનો દયાજનક દાખલો:—સીર્રીર (Serrurier) નામનો તખ્તીય સ્વખિગાડની બદીથી હાડપીંજર થઈ ગયેલા જવાનનો ભયંકર હેવાલ નીચે પ્રમાણે આપે છે. “તેની અંદર બેસી ગયેલી આંખમાંથી જેવાની શક્તિ તદ્દન ગુમ થઈ ગઈ હતી, અને બીજી ઇંદ્રીઓ પણ કાંઈ લાગણી ધરાવતી નહતી, કારણ તે તદ્દન સ્તબ્ધ વગરનો થઈ ગયો હતો, કુદરતી હાજત પણ કરતો નહતો, તેનાં શરીરમાંથી ખરાબ વાસ નીકળતો હતો, ચામડી સાસા

જેવો રંગ પકડતી હતી, ઝાઝા ધુજતી હતી, દાંતો નાશ પામ્યા હતા, હાથ ગુમડાંથી ભરાઈ ગયા હતા. છ મહીના સુધી તે આવી હાલતમાં રહ્યો અને છેવટે મરણ પામ્યો.”

લકવા (Paralyses) થી પીડાતા જવાનનો દાખલો:—ડોક્ટર ઓલીવીયર (olivier) જણાવે છે કે એક જવાન ધણીજ તંદરોસ્ત અને ખુશ સ્વભાવનો હતો અને ૧૭) વરસની ઉંમર સુધી ધણીજ સારી તંદરોસ્તી ભોગવતો હતો ત્યાર પછી તે સ્વનિગાડ કરવા માંડ્યો, જેથી તંદરોસ્તી બગડવા માંડી, તેને ધણીજ નયજામ થવા લાગી જેથી તેણે આ ટેવ છોડી દીધી. ૨૦ મે વર્ષે તેને પાછી નયજામ થવા લાગી, જમણા પગના સાંધામાં નયજામ માલમ પડી. કેટલાક મહીના સુધી તેને ધાત જવા લાગી અને જો આ ટેવથી દુરજ રહ્યો હોતો તો સાબો થતો પણ ૨૫) વર્ષે પાછું સ્વનિગાડ કરવા લાગ્યો, તે ચાલનાં લથડવા લાગ્યો જો કે તખીયતી સારવારથી જરા ઠીક થવા લાગ્યો પણ તેના પગો મજબુત થયા નહી. ૨૬) વર્ષની ઉંમર સુધી આ હાલતમાં રહ્યો જે પછી તેની તંદરોસ્તી બગડવા લાગી, તેના શરીરના નીચલા ભાગ ઉપર લકવો થયો, અને કેટલીક વખતે તેના હાથો પણ સુન મારી જતા તેમા લાગણી માલમ પડતી ન હતી. ધાત જવા માડતી, મરણ વગર પીશાબ થઈ જતી, કબજાયાત થતી,

હથોમાંથી પણ લાગણી ગુમ થવા લાગી અને હવે જમણો હથ પણ હીલવી શકતો ન હતો, જમણા હાથમાં ધુન્નરી થવા લાગી. આગળા વાકા ચુકા અને અકડી જવા લાગાં, હવે દાઆ હાથમાં પણ ધુન્નરી થવા લાગી, શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી પડતી, અવાજ ધીમે થઈ ગયો અને બોલતી વખતે દુઃખ થતું. આ સર્વે ચીન્હો વધતાં જતાં તે છતાં તે પોતાનો સ્વભાવ ઠીક રાખી શકતો હતો.

આંખનો બિગાડ.

ડાક્ટર હોફમેન એક જુવાનનો દાખલો આપે છે કે તેણે ૧૫) વર્ષની ઉંમરથી સ્વબિગાડ કરવા માડ્યો. આઠ વર્ષમાં તેના શરીરમાં એટલો બિગાડ થયો કે ધાત જતી વખતે તેની આંખ અને માથામાં ઘણા મજબુત આંકરા આવવા લાગાં, સ્વબિગાડથી આંખના પાપણને ધુન્નરી થાય છે અને આંખ નબળી પડે છે.

ખહીનો રોગ થયો!—સ્વબિગાડથી જે જુવાનને ખહીનો રોગ લાગુ પડે છે તેઓ ઘણા ખરા મરણુ પામે છે. ડાક્ટર મારટલ એક જુવાનનો કેસ જણાવે છે કે એક ૧૭) વર્ષના જુવાનમાં સ્વબિગાડની બધી ખહીના દરેક ચીન્હો પ્રગટી નીકળ્યાં, થોડા વખતમાં લોહી ઓકવા માંડ્યો અને ખહીના રોગથી છેવટે મરણુ પામ્યો.

એક અંચળ વીદ્યાર્થીનું મરણુ:—ડાક્ટર ડીસ લેન્ડીસ એક જુવાન વીધે જણાવે છે કે તે જ્યારે ૧૬,

વર્ષનો થયો ત્યારે તેણે અભ્યાસમાં ધણીજ કુશળતા અટાવી
તેથી તેને ફ્રેન્ચ સરકારે ઉંચી કેળવણી માટે એક
જાહેર નીશાળમાં મોકલ્યો અને અભ્યાસને માટે સર્વે ગોઠ
વણુ કરી આપી, થોડા વખતમાં તેની તંદરેાતી જે ધણીજ
સારી હતી તે બગડવા લાગી, તે શીકે પડવા માંડ્યો,
તવાતો ગયો, સ્વખિગાડને માટે પુછવામાં આવતા તે
ના પાડવા લાગો, તેનું શરીર વધુને વધુ બગડવા લાગું
અને નબળો પડતો ગયો, એક દીવસ કસરત કર્યા પછી
ખેસુધ થઈ ગયો, થાંસો થવા લાગો અને ફેફસાંના ઉંપલા
લાગ ઉપરથી શ્વાસ બરાબર માલમ પડ્યો નહી. અભરામ
જઈ પેલા છોકરાએ કબુલ કરી દીધું કે હેલ્થા બે વર્ષ
થયાં તે સ્વખિગાડ કરે છે, એ બદી તે નીશાળમાંથી
શીખ્યો હતો, તેને દરેક ચેતવણી આપવા છતાં આ
ખુરી ટેવ ચાલુ રાખી બહીનું દરદ વધવા લાગુ. મોહ
માંથી ઘણો બળગમ પડવા માંડ્યો, તાવ અને રાતના
પરસેવો ઘણો પડવા લાગો અને હેલ્થે એતેસાદ અથવા
આડાનો મરજ લાગુ પડ્યો જેથી તે મરણ પામ્યો.

**ડાક્ટર ડી. રૂસ, એમ. ડી. એ આપેલા
દાખલાઓ.**

ડાક્ટર ડી. રૂસ સ્વખિગાડથી પીડાતા જુગતોને ઘણા
જલ્દીથી સાજા કરતો હતો તેથી કેટલાક આ ખુરી ટેવના
જુવાનોએ એ તપ્તિય ઉપર કંગળા લખી મદદ માંગતા
હતા, જેમાંથી દુક સાર બાદી આપવામાં આવે છે.

એડીનબરોની યુનીવરસીટી કોલેજમાંથી એક જુવાન લખે છે કે “સ્વમિગાડની ખુરી ટેવ બાળપણમાં એક ધરના બદ નોકર તરફથી શીખ્યો હતો.

૧૪, વર્ષની ઉમરે મને બીમારી થઇ. જે સ્વમિગાડથી થઇ હતી એમ મારા તબીબે જણાવ્યું હતું. તબીબની સારવારથી જરા હું ઠીક દેખાવા લાગ્યો, હવે મને રાતના ધણી ધાત જાય છે. પીસાબ કરતી વખતે પણ ધાત જાય છે. મારા પછવાડેના ભાગ ઉપર ખુજલી થઇ છે, ચહેરાપર પણ આવી ખુજળી થાય છે, મારો ચહેરો શીકકા અને સુકાઇ ગયેલો લાગે છે, મારી છાતીમાં નાપસંદ લાગણી થાય છે, મારી સાંભળવાની શક્તિ નબળી પડી ગઇ છે અને મારો અવાજ ખોખરો થઇ ગયો છે, મારી મનની શક્તિ પણ ઘેરાયલી અને નબળી પડતી જાય છે, મારી યાદશક્તિ શક્તિ ખમડી ગઇ છે, મને અજ્ઞાસ કરવાનો અભાવ લાગે છે— — —”

બીજો દાખલો:—એકલક્ષ્મીને એક વીદ્યાર્થી લખે છે કે “તમે સ્વમિગાડના દરદો ધણા કુશળતાથી સારાં કરો છો તેથી હીમત ધરી મારો હેવાલ તમે સનમુખ રજુ કર છું. ૧૨/૧૩ વર્ષની ઉમરથી તે ૧૬/૧૭ વર્ષની ઉમર સુધી સ્વમિગાડની ટેવ ચાલુ રાખી હતી અને એ ખુરી ટેવથી હું મારા શરીરને શું નુકશાન કરું છું તે વિશે તદ્દન અજ્ઞાન હતો. હું હાલમાં ૨૧) વર્ષનો થયો

છું અને જો કે મને એ બાબતનું જ્ઞાન થયું કે એ બદી
છોડી દીધી છે તે છતાં હું દુઃખી થાવું છું મને રાતન,
વારંવાર ધાત જાય છે. જે વખતે હું સ્વપ્નિગાડ કરતો,
હતો તે વખતે મારા ચહેરા ઉપર ખીલ (નાના પુલ્લા)
પુટી નીકળતા હતા. મારી આંખ અંદર બેસી જતી હતી
અને લાલ થતી હતી, મને જમણી બાજુ “પેન” મારતી
અને અરડા અને ખભા ઉપર કીર લાગતી, મારો
અવાજ ખોખરો થયો છે, મારા ગળામાં પુલ્લા થાય છે,
વિગેરે—”

મારા દીકરા ! ઉપર દરસાવેલા સર્વે દાખલાઓ
ઉપરથી તારી ખાતરી થઇ હશે કે સ્વપ્નિગાડની બદીથી
ધણાક જીવાનો કમોતે માર્યા ગયા છે, ભંયકાર
દુઃખ દરદોના ભોગ થઇ પડ્યા છે, પોતાની જીવની
અને નસીબનું નખોદ વાલ્યુ છે, અને આ જુરી ટેવ
જેઓ ચાલુ રાખે છે તેઓ એ ટેવની ચુંગલમાં એવા
તો પડાય છે કે શરીરનો નાશ થઇ જાય છે ત્યાં સુધી
છોડી શકતા નથી, માટે આ જુરી ટેવને તારી ઉપર
કાજુ મેલવવા દેતો ના આ જખુન બદીને તારી દરેક
મનની શક્તિ વાપરી કચદી નાખજે.



પ્રકરણ ૫ મું.

—:૦:—

સ્વમિમાડનો ખુરી ટેવ છોડી દેવાના
ઉપાયો.

—:૦:—

આપણે ગયા પ્રકરણ વડે જાણ્યું છે કે જેઓ આ ખુરી ટેવ લાંબો વખત ચાલુ રાખે છે તે પછી એ ટેવ છોડવી મુશ્કેલ થઈ પડે છે માટે એ ટેવ એકદમ છોડી દેવાની જરૂર છે અને તે છોડવાને માટે નીચલા ઉપાયો લેવા જોઈએ.

(૧) રોજ સવારે ઉઠતાં ચાલુ બંદગી કરવી અને એ બંદગી કરી રહ્યા પછી ખુદાને દુવા ગુજારવી કે આખો દીવસ ખુરા વિચારોથી દુર રહે, અને આ ખુરી ટેવથી દુર રહેવાની શક્તિ આપે અને તેને એ ખુરી ટેવથી બચાવે. રાતના સુતી વખતે પણ આવી બંદગી કરી બીજાને જવું.

બંદગીથી માણસનું મન સુધ થાય છે, વિચારે। ઉમદા આવે છે, બદલાલયોની સામે થવાને મરજીનું જળ જોરાવર થાય છે અને બદલાલયોને આધીન થતી વખતે અંતઃકરણ કંઈ છે કે બંદગી કરતી વખતે આપણે

ખુદાને પવિત્ર જીંદગી ગુન્નરવાને વચન આપ્યે છીયે તે તોડવાથી ખુદાના રક્ષણથી વેગળા જમ્યે છીયે. આવા જીંદગીના ફાયદા છે.

(૨) પ્યાર અને હુવસ ઉશકેરે તેવી વાર્તાની ચોપડી “નોવેલો” વાંચવી નહીં પણ તેને બદલે મહાન નરોના અને પરહેજગાર ધર્મગુરુઓની જીંદગીના હેવાલો વાંચવા અને ધર્મ પુસ્તકો વાંચવા.

(૩) સ્ત્રીજાતિ વિષે બદલિયાર કરવા નહીં અને તેઓની પાછળ પાછળ ભમયા કરવું નહીં પણ આપણી મા બેહેન સમજી સારી લાગણીથી તેઓ સાથે વર્તવું.

(૪) ખરાબ વાતો કરતા અને ગાળગલોચ કરતા માણસો સાથે દોસ્તી રાખવી નહીં, તેઓથી દુર રહેવું, નહીં તો તારા વિચારો બગડશે અને તેઓ પણ તને બગાડવાની કોશિશ કરશે અને ખરાબીમાં ઉતારશે.

૫) વિચારો બદલ આવતા હોય લાગણી બગડતી હોય તો તીખો, ખાટો, મસાલેદાર અને માસનો ખોરાક ખાવો નહીં. કાદો, લશન, સ્ત્રોંગ ચાહ, કાશી, દારૂથી બદલુરસા વધારે ઉશકેરાશે તેથી તેઓને પણ છોડી દેવાં અને તેને બદલે, દુધ, ધંડા, ધઉંતું દુધ, માખણ, કસ્તર, લીલી તરકારી, એવો ખોરાક ખાવો.

૬) ખુદલી હવામાં સાંજના ફરવા જવું જેથી શરીર અને મન શાંત થશે અને ખરાબ વિચારો દુર થશે.

૧૭) સારાં મંડળો, લાઘ્યરેરી અને દોસ્તો જેઓ ઉમદા જ્ઞાન ધરાવતા હોય તેઓ સાથે નવરો વખત ગુજરવો, લાઘ્યરેરીમાં જઈ ત્યાં સારાં ચોપાન્યાં વાંચવાં.

૮) રોજ સવાર સાંજ અંગ કસરત કરવી. અંગ કસરતથી લોહી શરીરમાં અને ભેજમાં જોડાઈ ફરવાથી તેમાંથી બદ બુરસાઓ નીકળી જાય છે અને તેઓ શાંત થઈ જાય છે. જો બીજી કસરત કરવાને ન બને તો રોજ ખુલ્લી હવામાં બે ત્રણ માત્રલ ચાલવું જોઈએ.

૯) કદી પણ આળસુ પડી રહેવું નહીં. આળસુ રહ્યાથી મનમાં ખુરા વિચારો આવે છે. સુસતી લાગે તો ધરના કામકાજમાં અને કુટુંબીઓ સાથે વાત ચીતમાં વખત ગુજરવો.

૧૦) જ્યારે પણ બદ વિચારો આવે અથવા આ ખુરી ટેવ તારા ઉપર હુમલો કરે તે વખતે ખુદાને બંદગી કરવી કે તે તને આ ખુરી લાલચમાંથી બચાવે અને મનનો કાબુ રાખવાની કોશિશ કરવી. એ વખતે એખલા બેસવું નહીં પણ કોઈ સાથે તુરત વાતચીતમાં મશગુલ થઈ જવું.

૧૧) જો ખાનગી અવ્યવ ઉશ્કેરાયણી હાલતમાં આવે તો તુરત તે ઉપર થંડા પાણીના બે ત્રણ કળશીયા નાખવા જેથી તુરત એ અવ્યવ શાંત થઈ જશે.

આવી ચાલુ કેશશોથી આ ખુરી ટેવ ઉપર કાબુ રાખી શકાશે અને તે છોડી દેવાને તને શક્તિ મળશે.

પ્રકરણ ૬ થું.

— — :: — —

સ્વખિગાડથી થયેલો શરીરનો ખિમાડો દુર
કરવાના ઉપાયો.

આપણે જાણ્યું તેમ શરીરની તંદરોસ્તીનો આધાર શરીરમાં વીર્ય અથવા મનુષ્યખીજ અથવા ધાતને સાચવી રાખવા અને શરીરમાંથી બહાર નીકળી બરબાદ જતું અટકાવવાથી થાય છે. આ વીર્ય અથવા ધાત શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે ત્યારે શરીર તવાતું જાય છે, શરીરમાંથી લોહી કમી થઈ જાય છે, અને શરીરના અવ્યવે નબળા પડી જવાથી તેમાં તરેહવાર દગ્દો ઉભરી નીકળે છે. આ ધાત અથવા વીર્ય સ્વખિગાડથી કેટલાક જીવાનો બરબાદ કરે છે અને કેટલાકને ઉંઘમાં ધાત વારંવાર જાય છે.

ત્યારે શરીરને જે પાછું તંદરોસ્ત બનાવવું હોય તે સ્વખિગાડની ખુરી ટેવ છોડી દેવી જોઈએ અને ઉંઘમાં શરીરમાંથી ધાત જાય છે તેને અટકાવવી જોઈએ.

સ્વખિગાડની ખુરી ટેવ કેમ છોડવી તે આપણે આગલાં પ્રકરણમાં તપસી ગયા છીએ અને હવે ઉંઘમાં જતી ધાતને અટકાવવાના ઉપાયો તપાસ્યે.

ઉંઘમાં જતી ધાતને અટકાવવાના ઉપાયો.

—:~:—

ઉંઘમાં જતી ધાત અટકાવવા માટે નીચલા ઉપાયો ધણા ઉપયોગી થઈ પાશે.

ઉંઘ:—રાતના ખાંધને તુરત સુઈ જવું નહીં પણ ખાધા પછી ૨૦) કલાકે સુવા જવું. સુવાનો ઓરડો ખુલ્લી હવાવાળો હોવો જોઈએ, હવા સીધી શરીર પર ન આવવી જોઈએ પણ આસપાસના બારી બારણા ખુલ્લા રાખવાં જોઈએ. ખીંછાનું નરમ હોવું જોઈએ નહીં. પણ સખત હોવું જોઈએ. એક ર. લંગ પાટીઆના ટુકડા ઉપર સાદરી અથવા અંદ્રસ પાંચરી સુતું જોઈએ મોટા બાગ જોદરાં વાપરવા નહીં જોઈએ. ચતા સુતું નહીં પણ હમેશાં જમણી દારવાલી સુતું. ચતા સુવાથી ધાત બચે છે. સુવા બોલો ત્યારે પેટેલાં થોડો વખત ચતા સુતું, પછી ડાબી દાર વાળવી અને જ્યારે ધણી ઉંઘ આવે ત્યારે જમણી દાર વાળી ઉંઘાઈ જવું. જો ઉંઘમાં ચતા થઈ જવાતું હોય તો બરડા આગળ એક લાડકાડાનો કટકો રૂમાલે બાંધવો કે ચતા ચતા ભોકાય જેથી ચોંકાને ઉઠાય અને દાર વાળવાની ફરજ પડે.

ધાત અટકાવવાના યંત્રો:—ફેટલાક તખીઓ ઉંઘમાં જતી ધાત અટકાવવાના યંત્રો બનાવ્યા છે. ધાત જતી વખતે પીશાબ કરવાની ઇંદ્રી ઉશ્કેરાય છે, ઉંઘતી

વખતે આ ઇંદ્રી ઉપર એક નાની નળી પેહેરવામાં આવે છે અને અંદર તાર જેવું રાખવામાં આવે છે કે જેથી ઇંદ્રી જેવી ઉશ્કેરાઇ કે તાર ભોકાવાથી માણસ ઉંઘમાંથી જાગી ઉઠે જેથી તે ધાત જતી અટકાવી શકે. કેટલાકોએ વીજળીના યંત્રો બનાવ્યા છે, આ યંત્રો કેટલી વખતે નુકશાનકારક નીવડે છે અને ઇંદ્રીને ધ્વજ કરે છે માટે એ ઉપાયો ઘણા ફાયદાકારક માલમ પડશે નહીં. ધાત જેવી ઉત્પન્ન થઇ તો તેને ખેંચીને અટકાવવી નહીં તે ધાત ખીજે ઠંડાણે ઉતરી પડે છે અને પાછળથી લોહી બગાડી ઝુલ્લા થાય છે, ધાત એક વખત ઇંદ્રીમાં તૈયાર થઇ તો તેને બહાર નીકળવા દેજો, ખીજા ઉપાયોથી ધાત જતી અટકાવી શકાશે.

રાતના પીશાબ કરી સુવા જવું અને જ્યારે પણ આંખ કિંચડી જાય કે તુરત પીશાબ કરવા ઉઠવું. પીશાબ એકઠી થવા દેવી નહીં અથવા ખેંચી રાખવી નહીં એથી પણ ધાત જશે, રાતના સુતી વખતે પીશાબની ઇંદ્રી ઉપર અને તેની છેક નીચેની બાજુ ઉપર સફરા તરફ થંડા પાણીના ફટકા મારવા અથવા થંડું પાણી થોડી મીનીટ સુધી રેડવું અને પછી ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં રહેશે નહીં. ઉંઘમાંથી સળગરૂ થતાં જો ઇંદ્રી ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં માલમ પડે તો તુરત ઉઠી પીશાબ કરવી અને પછી ઇંદ્રી ઉપર થંડું પાણી રેડવું જેથી એ ઇંદ્રી શાંત થઇ જશે, સુવા જતી વખતે થોડી મીનીટ સુધી ચાલવું

યાને ફેરા ફરયા કરવા જેથી અંગને કસરત મળશે અને લોહીનું ફરવું ન્યમીત થશે અને ખાવાનું પણ જરૂર પડે.

રાતનો ખોરાક ઘણો ભારી હોવો જોઈએ નહીં અને ઘણો ખાવો નહીં, ઘણાજ હલકો ખોરાક અને થોડા જથ્થામાં રાતના ખાવો જોઈએ. રાતના મસાલો અને તીખો ખોરાક તો ખાવોજ નહીં. કાંદો, લશન, મસાલો, મીઠાઈ, ખાવી નહીં તેમજ સુપ અથવા પાણી ઘણું પીવું નહીં, પણ ઘઉંનું દુધ, રવો, તરકારી, એક ઇંડું, કસરત એવો હલકો ખોરાક લેવો તેખી સુવા જવાની રાત્રી કલાક અગાઉથી, અને ખાધા પછી અરધો કલાક કાંઈ વાંચવું નહીં પણ આશાયશ લેવી ત્યાર પછી થોડી મીનીટ ચાલહાલ કરવા કરવી જેથી ખોરાક જરૂર પડે થઈ જશે.

સુતી વખતે ઈંડું પાણી પીને સુવું.

કમળયાત:—કમળયાત રહેવાથી ઘાત વધુ જાય છે, કમળયાત રાખવી નહીં, રોજ સાફ ઝાડો આવવો જોઈએ. જો ન આવે તો હોય તો “એતીમા” અથવા ગરમ પાણીની પીયકારી વડે ઝાડો લાવવો. થોડો ફાસફેરા સાગરડાની ગોળીઓ વાપરવી અથવા એરંડીયાને રોટલીમાં નાખી અથવા ખોરાક સાથે ખાવું. રાતના ખાધા પછી સોડા પીવો, પાણી પીવું નહીં.

ઝાડો થાય કે ન થાય તોખી રોજ સવારે અને રાત્રે સુતી વખતે એક ચોકસ ટાઈમ રાખી વાડામાં જઈ ઝાડો લાવવાની ચાલુ કાશેશ કરવી જેથી થોડા દીવસમાં

એ વખતે જરૂર ઝાડો આવ્યા વગર રહેશે નહીં, સવારના ફ્રેશ ઘણી ખાવી, સંતરો, મોસંખી, દરાખ, અંજીર ચાહુ ખાયા કરવાં. સવારના એક કુપ અમથું માખણ ખાઈ જવું અને તેની ઉપર ગરમ નરમ કીધેલું યાને અરધુ પાણી અને અરધુ દુધ ભેળી ગરમ ગરમ પી જવું. આવી રીતે કમળયાત દુર થઈ જશે. રોજ નાસતા વખતે એક તમલર સોજી દહીં છાસ પીવાથી કમળયાત દુર થઈ શકશે, અને આતરડાં પણ સાફ થશે.

નાસતા ઉપર બે હાફ બ્રાઇલડ (આંખેલ) ઇંડા નીમક મરી સાથે લેવાં, અથવા કાચા ઇંડાંનું મીઠાચર ખનાવી પીવું અને ફ્રેશ ખાવી.

શરીરની નબળાઈ દુર કરવાના ઉપાયો:—જે વીર્ય અથવા ધાતુ ઘણી જવાથી શરીરમાં નબળાઈ લાગતી હોય, અને નબળાઈ વધવાથી ધાતુ જતી હોય તો તે અટકાવવા “ક્રોડલીવર એઇલ, મોલટીન” “Huxley's Ner, Vigour,” “Sanatogan” અથવા “Fellow's syrup” નામની ગ્લેણીટી દવા લેવી. કેમ્પ કંપની “Eastern syrup Pills” પણ ઘણી ઉપયોગી થઈ પડશે. આ દવાઓ ચાહુ લેવાથી ઘણો ફાયદો થશે નહીં પણ જે દીવસે ધાતુ ગમ્મ હોય તે દીવસે અને બીજા દીવસે ખોરના ખાણા સાથે આ દવા લેવી, ફક્ત બે દીવસ, જેથી જે ધાતુ ગમ્મ હશે તેની નબળાઈ તુરંત દુર થઈ જશે અને ૧૫) દીવસ સુધી પાછી ધાતુ

જશે નહી, જ્યારે પણ ધાત જાય ત્યારે એ દીવસ સુધી આ દવા લેવી પછી જ્યાં સુધી ધાત પાછી જાય નહીં ત્યાં સુધી પાછી લેવી નહી.

“ Eastern syrup ” ની બમે પીલસ બપોરના ખાણા સાથે એ દીવસ સુધી ધાત જાય તે દીવસથી લેવી. રોજ રોજ લેવાથી શરીરને નુકશાન થશે.

કાડલીવર ઓમલ - “ મોલટીન ” સવારના દાતન કરી એક મોટો ચમચો ભરી આંગળી વડે ચાટી લેવું અને ૧૫) ૨૦) મીનીટ પછી તે ઉપર ગરમ દુધ પીવું જેથી કબજાયાત દુર થશે, બુખ લાગશે અને શક્તિ પણ વધશે.

એક નામના ઝાડની છાત્ર (Oak Bark) નો કાવો બનાવી દહાડામાં ત્રણ પ્યાલાં ભરીને પીવાં અથવા તે એક ઝાડના ફળ (Oak Acorn) દશથી વીસ દીવસ જેટલાં ખવાય એટલાં ખાવા જેથી દુન્યાની કોષખી દવા કરતાં જલદીથી ખાનગી ઇંદ્રીને જોરાવર બનાવશે, અને હોજરી નબળી હોય તો ખાઈ રહીને ત્રણથી ચાર ખાવા અથવા ફક્ત એક ફળ પણ ખાવામાં આવશે તો પુરતું છે. આ ઉપાયથી વીર્ય જતું અટકશે. યાદ રાખજો કે લેલાગુ હકામોની ઝેરી દવાઓ આ જીવનશક્તિ સાચવવાને શક્તિવાન નથી, કારણ કે આવી ઝેરી દવાઓનો ઉપયોગ કરવાથી આ જીવનશક્તિનો નાશ થાય છે. તેઓ ના ઝેરથી લોહીની રજકણો મરી જાય છે. પણ એક ઝાડની છાત્ર (Oak Bark) તે લોહીની રજકણોને

ઉપયોગી થઈ પડે છે, અને વીજ અથવા ધાતુ જતી અટકાવીને જીવનશક્તિની રક્ષા કરે છે.

અંગ કસરત:—ધાતુ જતી અટકાવા અંગ કસરતની ઘણી જરૂર છે. તરવાની કસરત ઘણી ફાયદાકારક માલમ પડશે. પણ જો શરીર ઘણું નબળું પડી ગયું હોય તો રોજ સાંજે ઓછામાં ઓછો અરવો કલાક ખુલ્લી દરવા બાજુની હવામાં ચાલવું, જોખમે ઘણું થાંકી જવું નહીં તે યાદ રાખવું, ઘણી ઠાકથી પણ ધાતુ જશે. રાતના સુતી વખતે પણ થોડી ચાલવાની કસરત કરવી.

નહાવું!—થંડા પાણીથી નહાવાની જરૂર છે, પણ શરીર ઘણું નબળું પડી ગયું હોય અને થંડા પાણીથી સરદી થતી હોય તો ઘણુંજ ડુકડું પાણી લેવું, અને નહાઈ રહ્યા પછી છુપી ઇંદ્રો ઉપર થંડું પાણી રેડવું. રોજ નહાવાની જરૂર છે. જેટલું શરીર સાફ રાખવામાં આવશે એટલી તદરોસ્તી વધશે. ભરેલા પેટે કદી પણ નહાવું નહીં તેથી બદ્દહજમી થશે, કાંઈખી ખોરાક ખાધા વગર ભુખે પેટે નહાવું જોખમે.

ખોરાક:—આગળ જણાવ્યા મુજબ, કાદો, લશન, આંદુ, મરચાં, મસાલો, તીખે ખાટો ખોરાક લેવો નહીં, ચાહ, કોરી, દારૂ પીવો નહીં. પણ નરમ કીધેતું દુધ, ઇંડા, કસ્ટર, ઘઉંનું દુધ, રવો, ઘઉંની રોટલી, મસુર, ચણાની, તુવરની, મગની, અને મસુરની દાળો, અને થોડા ચાવલ ખાવા, રોજ ઘઉંનું દૂધ નાસ્તા ઉપર ખાવાથી પણ ધાતુ

જતી બંધ પડે છે, ઝોતમીળનું પુડીંગ, અથવા કારન ફ્લોરનું કસતર પણ થીક થમ પડશે. સવારે ફૂટ ધણી ખાવી જોઈએ, થોડો મેવો ખાવો, તર તરકારી વધુ પ્રમાણમાં લેવી.

ડોક્ટર આર. ડી. ત્રોલ, એમ. ડી.
થંડા પાણીથી દરદો સાજ કરવાના ઉપાયો.

(Cold-Water Cure.)

ડોક્ટર ત્રોલ દ્વારા જવાથી થતાં આગળ દરશાવેલાં દરદો થંડા પાણી શરીર ઉપર ચોક્કસ રીતે લેવાથી સાજાં કરી શકે છે. શરીરને તંદરોસ્ત બનાવવા નીચે પ્રમાણેના “બાથો” યાને પાણીનો ઉપયોગ કરવો, (Rubbing Wet-sheet or spong-bath) સવારના ઉઠતાં એક ચાદર અથવા સ્વજનં થંડા પાણીમાં બીજવી તેથી આખા શરીરને ધસવું અને ત્યાર પછી સુકો દુધાલ અથવા ચાદરથી શરીરને ધસવું, જે થંડી હોય તો ત્રણ મીનીટ નહીં તો ૧૦, મીનીટ સુધી આવી રીતે ન્હાવું.

Half bath:—સવારે દશ વાગે ૧૫ મીનીટ જોડણું થંડા પાણીના તાપમાં બેસવું, એક પાણીનું “તબ” એવું લેવું કે જેમાં પગ લાંબા કરી શકાય. પાણી અરવાં પેટ અથવા દુડી સુધી આવે તેટલુંજ રાખવું, અંદર બેઠેલ માણસે પાણીની અંદરના ભાગને ધસવા અને બીજા

માણસે શરીરના ઉપલા ભાગને ધસવા. જો થંડી લાગે તો જો મીનીટ નહીં તો દશ મીનીટ સુધી આમ કરવું પછી સુકકા દુવાલે શરીરના નીચલા ભાગને ધસવો અને બહારની હવા લાગ્યા વગર કપડાં તુરત પેહેરવાં, જો આ “બાથ” લેવાને ન બને તો નીચલો “બાથ” લેવો.

Hip or sitz bath:—એક નાનું ન્હાવનું તાપ જોની પીટ સીધી હોય અને જમીનથી ચારથી પાંચ ઇંચ ઉંચું હોય તેમાં જાંગના થાપા ચાને કમ્મર સુધીનું પાણી જો પીર સુધી આવવું જોઈએ. પેલા દરદીના શરીરનો ઉપરો ભાગ ઉપર બંદુશ ઠોકવું જોઈએ અને આ વખતે દરદીએ પોતાના પેટને પોતાના હાથ વડે મસલવું જોઈએ, આ “બાથ” સાંજે ૪) વાગે લેવો, અને પાણી ૭૦ ડીગરી જેટલું ઠંડું લેવું.

FOOT BATH:—રાતના ૮, વાગે પગને “બાથ” લેવો, જો દરદીના પગ ઠંડા થતા હોય તો નાનું વાસણ લેવું તેમાં પગનું ગુટી જેટલું ગરમ પાણી ૧૦૦ ડીગરી જેટલું નાંખવું અને તેમાં પગ ઝોળવા, અને પગ ધીમે ધીમે હીલવ્યા કરવા. પાંચ મીનીટ સુધી એમ પગ રાખવા અને ત્યાર પછી બીજા ઠંડા પાણીના વાસણમાં તુરત ઝોળવા અને ત્રીજી મીનીટ સુધી તેમાં પગ રાખવા અને ત્યાર પછી સુકકા દુવાલ વડે પગને ધસવા. આ બાથ પછી પગને હાથે મસલવા ફાયદાકારક થઈ પડશે.

ઉપલા હીપ અને હાફ ખાથ લેતા જો થોડીક મીનીટ સુધી નીચલા ભાગેના માસ રજજી સખત થઇ જાય અથવા થંડાજ રહે તેટલું ઠંડું પાણી લેવું નહી, અને થોડી ચાલહાલ અથવા અંગ કસરત છતાં પણ ઠંડા રહે તે જીજી વખતે પાણીમાં થેડું ગરમ પાણી નાખવું, જેથી પાણીની સરદી નીકળી જાય, આ રીતના બાથો ચાલુ લેવાથી ધણાક દરદો દુર થઇ જશે.

ઉંઘમાં જતી ધાત :—જો ઉંઘમાં ધાત જતી હોય તો પીસાખની ઇંદ્રી તેમજ ગોળી અને તેની નીચેના સફરા આગલના ભાગ ઉપર થંડું પાણી થોડો વખત રેડી પછી ટુવાલે પાણી નુછી નાખી સુવા જવું, વધુ અસર કારક તો ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે હીપ અથવા સીટઝ બાથમાં થોડો વખત બેસી, સુકકા ટુવાલે નીચલા ભાગે નુછી નાખી, થોડીક ચાલવાની કસરત કરી સુવા જવું.

જો વધુ કામ પડે તો સુતી વખતે પીર અને કમરની આસપાસ બીણી ચાદર વીટાલવી અને તેની આસપાસ સુકી ચાદર અથવા ઓધવાનું વીટાલવું, અને સુઈ જવું.

Wet-sheet Packing:—એક ખીજાના અથવા ગોધરાં ઉપર બે ફલેનલના બરનુસ (Blanket) પાંદરવા અને તેની ઉપર એક પાણીથી ભીજવેલી ચાદર પાંદરવી, ચાદરને પાણીમાં બોળી કાંધી થોડીક નીચવી નાખી વાપરવી, અને દરદીના સર્વે કપડાં કાઢી નાખવા અને તે ઉપર ચતો સુવાડવો અને પછી તુરત પેલા

અનુસમાં લપેટી નાખવો. માથું તક્યા ઉપરજ રાખવું અને પગ સારી રીતે ધંકાયલા છે કે નહીં તે ઉપર આસપાસ રાખવું. જો પગ શરીર સાથે થંડા થતા ન હોય તો તે ઉપર ગરમ પાણી જરેલી ખાટલી અથવા રબરની કાથલી મુકવી અને જો માથામાં દુખારો થતો હોય તો માથા ઉપર થંડા પાણીના કટકા મુકવા, આવું પેકીંગ ૪૦ થી ૬૦ મીનીટ સુધી જેમ દરદીને ઠીક લાગે તેમ રાખવું. જો શરીરની ચાંમડીના છીદ્રા પીટ વીકારથી અને બાજુ જેરી પદાર્થ લરાઇ ગયાં હશે તો આવા “પેકીંગ”થી તદ્દન સાફ થઇ જશે, એક બે મહીના એમ ચાલુ પેકીંગ, જો કામ પડે તો દરરોજ નહીં તો અથવાડયામાં બે વખત દેવામાં આવે તો ચામડીના છીદ્રા તદ્દન સાફ કરી નાખશે.

આવું પેકીંગ નખાણાં માણસથી ખમી શકાશે નહીં તેથી ઘણું લેવું નહીં.

The Wet Girdle:—ભીનો પેટનો પાટો, ચાર પાંચ વાર જેટલો લાંબો ટુવાલ લઇ તેનો અરધો ભાગ પાણીથી ભીંજવવો અને પાણીના ટીપાં પડતા કાઢી નાંખી, આ ભીનો ભાગ પેટ ઉપર મુકી સુકો ભાગ તેની આસપાસ વીટાળી નાંખવો અને તેની ઉપર પટલું ગરમ ફ્લેનલ વીટાળવું. આવા ભીના પાટાનો ઉપયોગ દહાડામાં બે ત્રણ વખત લેવો. આ ઉપાયથી ગદગદગમી, કબજિયાત, પેટ આવવાં દુર થઇ જશે.

જે જે ભાગોના દરદ હોય તે ભાગો ઉપર થંડા પાણીમાં ભીજવેલી ચાદર મુકવી અને ઉપર બરનુસ વીંટાળવું છાતીનાં દરદો ઉપર છાતી ઉપર પેટના દરદો વખતે પેટ ઉપર આવા ઉપાયો લેવા, અને થંડા પાણીના તબમાં બેસવું જેથી બ્રણાક દરદો દુર થઈ શકશે. જે થંડુ પાણી સેવી શકાય નહીં તો પાણીમાં થોડું ગરમ પાણી નાખી સેજ યુકયુ કરવું.



પ્રકરણ ૭ મું.

—:૦:—

જાતિ સંબંધી વેહવાર.

—:૦:—

Sex—“This little word covers half the happiness of mankind, and half the misery too— —,” Sex is a Cardinal fact of life and one of the prime movers of progress.

Profs. Geddes and Thomson.

જાતિ:—આ નાના શબ્દ ઉપર મનુષ્ય જાતનો અરથો સુખ અને દુઃખનો આધાર રહેલો છે. જાતિ એ જીંદગીની અગત્યની બાબત છે અને આગળ વધવાને માટેનું એક અગત્યનું સાંધન છે.

જાતિની ઉત્પત્તિ.

કેટલાક વિદ્વાનોનું કહેવું એવું છે કે પહેલાં નર અને નારીજાતિ જુદા હતાં નહીં પણ એકજ માન વીમાં, નર અને નારીજાતિ જોડાયલાં (Herma phrodite) હાલતમાં હતાં, જેમ ઝડપાન વિદ્યા (Botany) પ્રમણે

એકજ ઝાડ પર એકજ ધુત્રમાં નર અને નારીજાતિ હોય છે, તેમ પેહેલે મરદ અને ઝોરત પેટની બાજુએથી જોડાયલાં હતાં, પણ પાછલથી છુટા પડ્યા હતા. જરથોસ્તી ધર્મ પ્રમાણે જુન દેશમાં જાણાવ્યા મુજબ પહેલાં મીશી અને મીશાઇ નામનું એવું નર અને નારીની સાથે જોડાયલું જોડું હતું, જે પાછળથી જુદું પડ્યું હતું, આવા જોડ મરદ અને ઝોરત હજુ પણ કોઈ કોઈ વખતે જન્મે છે.

જાતીની ઉત્પત્તિનો ભેદ.

આપણે જાણ્યું તેમ પહેલાં નર અને નારીજાતી સાથે જોડાયલાં હતાં. પણ પાછલથી જે જાતી છુટી પડી. નર અને નારીજાતિ છુટા પડવાનું કારણ શું? જે જાતિ પનાવવાનો કુદરતનો ભેદ શું? એ સવાલોની હવે તપાસ કરો.

જેમ વિજળી જે પ્રવાહની બનેલી છે. એક નેગેટીવ (Negative) અને બીજી પોઝીટીવ (Positive) અને જ્યારે આ જે પ્રવાહ સાથે મળે છે ત્યારેજ વિજળીની રોશની બળે છે, અને અંધારી રાતને બહુકદાર રોશનીથી આરાસ્ત કરે છે; તેમજ સ્ત્રી ને મરદના સામટા કાર્યથીજ આ દુનીયાની બક્ષીહારી, ખુશસુરતી અને જાળવણી ચાલુ રહી છે, સ્ત્રી જાતિ કામળ અને નાજુક છે અને નાજુક સદગુણો ધરાવે છે. માય, ક્યા, મમતા,

દુઃખ અને સુખની સહેલાઈથી તેણીની ઉપર અસર થાય છે, મરદોના સદ્ગુણો સખ્ત છે, પણ એ સખ્ત સદ્ગુણો સાથે આ નાણુક સદ્ગુણો મળી જવાથી એક એવી જાતનું મીઠન બને છે, કે તે દુન્યામાં ઘણુંજ જરૂરીયાતનું છે. એજ કારણથી કવી આટલે લખે છે કે “Oh Woman!—Nature made thee to temper men; we had been brutes without thee.” કુદરતે સ્ત્રીને માણસમાં નરમાસ રાખવા પેદા કીધી છે, તારા વગર અમે હેવાન હોતે.”

આપણી હવા મુખ્ય કરી “ઓકસીજન” અને “અને “નાઇટ્રોજન” નામના તત્વની બનેલી છે. “ઓકસીજન” માણસ જાતની જીવનશક્તિ માટે છે. પણ જો “ઓકસીજન” હવા એકલીજ હોતે તો દમમાં લેતાવાર તે આપણુ લેાહી એવું તો જોરથી આપણી નસમાં ફેરવતે કે તેથી નસો ફાટી જતે અને માણસ જાત ઘણુંજ વીકળા થઈ જતે. પણ એ “ઓકસીજન” સાથે “નાઇટ્રોજન” મળ્યાથી તેનું આવી રીતનું કાર્ય થતું અટકે છે. તે હવાને નરમ બનાવે છે અને આપણાથી ઊંચાઈ તેવી કરે છે, તેવીજ રીતે સ્ત્રી “નાઇટ્રોજન” ની માફક કામ બજાવે છે, તે માણસ જાતને શાંત કરે છે અને માયા, દયા, મમતા અને ખરો પ્યાર શીખવે છે. જો સ્ત્રીઓ દુન્યામાં ન હોતે તો પેદા કરી કહે છે તેમ માણસ હેવાન હોતે, એ જુદી જાત પેદા કરવાના સર્વેથી મોટા મંદ

તો માણસ જાતની વસતી વધારવાનો છે. એ સંબંધથી આ બે જાતી વચ્ચે ત્રણજ આકાંક્ષણ ઉત્પન્ન થાય છે, જે વડે આ બે જાતી ઉપર દરસાવેલા ઉમદા ગુણોથી અંકેકમાં આમેજ થઈ જઈ તેમાંથી જાળક ઉત્પન્ન થાય છે, બે જાતીના આવા જોડાણને આપણે લગન કહીએ છીએ, અને આવા જોડાણથી બે જાતી ભરથાર અને મહોરદાર તરીકે ઓલખાય છે, અને આવી રીતના બે જાતીના જોડાણને જાતી સંબંધી પવિત્ર વહેવાર ગણાવે જોઈએ.

આપણે ઉપલાં સીદાંત વડે જાણ્યું છે કે બે જાતી પેદા કરવાનો કુદરતનો ભેદ એજ છે કે તેઓમાં ઉમદા સદગુણો ખીલે છે અને જાળકોની વૃદ્ધિ થાય છે, જો બે જાતીઓનો વહેવાર એવો હોય કે જે વડે તેઓમાં ઉમદા સદગુણો ખીલતા હોય તો તે પવિત્ર વહેવાર કહેવાય છે, જો બે જાતી પવિત્ર આકાંક્ષણથી લગનની પવિત્ર ક્રીયાથી અંકેકમાં આમેજ થઈ જાળક પેદા કરવા સંગમ કરે છે તો તે પવિત્ર સંગમ કહેવાય છે.

બદ વહેવાર.

જો બે જાતી અંકેકના સંબંધમાં આવતાં તેઓમાં હવસ અને દુરગુણો લાગણી ઉત્પન્ન થાય તો બદ વહેવાર કહેવાય, આપણે જાણ્યું તેમ બે જાતીનું જોડાણ અથવા અંકેકમાં આમેજ થઈ જઈ કાંઈ કુદરતે ફક્ત જાળકોની વૃદ્ધિને ખાતરજ નીરમાન કાઢ્યું છે, મનં જે કોઈ આવું

કાર્ય લગનના પવિત્ર ગાંઠ વગર ફક્ત પોતાનો હવસ તૃપ્ત કરવાજ કરે તો તેણે બદ સંગતનો અથવા જનાકારીનો અજીમ ગુનાહ કીધેલો કહેવાય છે.

પ્રિય દીકરા આ અજીમ ગુનાહથી દુર રહેવાની દરક કોશશ કરજે, સ્ત્રી જાતિના ઉંચો દરજ્જો સાચવજે અને તેઓની પાક દામાન બગાડવાથી હરજેજ દુર રહેજે. તુ લગનના ગાંઠથી કાઢી સ્ત્રી સાથે જોડાય ત્યાં સુધી તારી જીંદગી પવિત્ર રાખજે અને સ્ત્રીઓને મા બેહેન તરીકેજ સ્વિકારજે. આ મારી શીખામણ હંમેશા તારા હૈયા ઉપર કાનરી રાખજે, તુ એક પવિત્ર ગ્રહસ્થ તરીકે જીંદગી ગુજારે એવું જ અંત-કરણથી ઇચ્છું છું, અને આ જાતી સંબંધી બદીથી તને બચાવાને જે નીચણુ શીક્ષણ આપુ છું તે ઉપર ધ્યાનથી અમલ કરશે તો આ જીંદગીમાં તુ સ્ત્રી-ફિરે-સ્તાઓના આશીશ મેળવી શકશે.

જાતી સંબંધી બદી કેમ ઉત્પન્ત થાય છે?

જે સામી જાતી સાથે મલતાં તેઓમાં બદ લાગણી કેમ ઉત્પન્ત થાય છે તે હવે તપાસયે.

મુખ્ય કરી આપણી બે ઇંદ્રીઓ આંખ અને કાન અને લાગણી વડે જાતીઓમાં બગડો થાય છે. જો એક માણસે પોતાની ઇંદ્રીઓને કાનુમાં રાખવાનું અને લાગણીને પવિત્ર રાખવાની તરખીયત લીધી ન હશે તો સામી જાતીના શરીરના દેખાવો નજરે

પડતાં અથવા સાંમી જતીના લલચાવનારા શબ્દો કાને પડતાં તુરત તેઓની લાગણીમાં જગાડો થાય છે અને આવી રીતે ઘુરી લાગણીને વશ થાય છે તો તેઓ પોતાનો કાબુ ખોઈ દઇ બદ કરમ કરે છે, આવી રીતે કેટલાક સંસારોમાં કુસંપ થયો છે, કેટલાકોના ખુન થયાં છે, કેટલાકોએ આપઘાત કીધો છે, કેટલાકોએ પોતાનું ભવિષ્ય બરબાદ કીધું છે, કેટલાકો દીવાના થયા છે, માટે આ જખુન બદીથી દુર રહેવાની હમેશાં કાશેશ કરજો.

બદ લાગણીઓ ઉપર કાબુ મેળવવાની રીત.

આપણે જખુનું તેમ મુખ્ય કરી આપણી બે ઈંદ્રીઓ આંખ અને કાન વડે લાગણી બગડે છે, જ્યારે સામી જતીના શરીરના અવયવ નજરે પડતાં અથવા તો તેઓના લલચાવનારા શબ્દો કાને પડવાથી મનમાં બદ બાહેસ અથવા વીચાર ઉત્પન્ન થાય છે તો પછી લાગણી બગડે છે અને પછી બદ કરમ થાય છે, માટે આવા બદ કરમો દુર કરવાને માટે આપણી ઈંદ્રીઓ આંખ અને કાન અને વીચારોને કેળવવા જોઈએ.

આંખને એવી રીતે કેળવવી જોઈએ કે સામી જતીનું શરીર અથવા અવ્યવ પછી તેઓ નગ્ન હાલતમાં પણ હોય તો તે નજરે પડતાં શરીરમાં ઘુરી લાગણીઓ ઉત્પન્ન થાય નહીં, જો લાગણીનો બગાડો થતો હોય તો

આવા દેખાવો નજરે આવતાં તે હીમતથી જોવા સર-
માઇ જવું નહીં, વારંવાર આવા દેખાવો નજરે આવતા
લાગણીએ ઉપર કાણુ આવશે અને લાગણી બગડતી
અટકશે તમીએ. અને નરશોને આવી રીતે ફળવણી
આપવામાં આવે છે.

કાનને એવી રીતની ફળવણી આપવી જોઇએ
કે સામી જતી તરફથી લલચાવનારા શબ્દો કાને પડે
તેથી લાગણી બગડવી ન જોઇએ, ગમે તેવા મીઠા અને
ખરાબ કામ માટે પુસલાવાના શબ્દો કાને પડે તો તેથી
લલચાઇ જવું નહીં તુરત સાચ્યેત રહેવું અને જાણવું
કે આ શબ્દો તેને જાદીમાં ફસાવા માટે સામી જતી
બોલે છે તેથી એવા શબ્દોને વશ થઇ બદ કરમ કરવા
ફસવું નહીં પણ એવા શબ્દો તરફ તમારો અણગમો અને
તીરક્ષકાર જાહેર કરવો અને સામી જતીને જણાવવું
કે આ શબ્દો મને ફસાવા બોલવામાં આવે છે અને હું
કદી પણ આવા શબ્દથી લલચાઇ જઇશ નહીં જેથી
સામી જતીનું પુસલાવાનું જોર તુડી જશે.

વિચારો ઉપર એવો કાણુ રાખવો જોઇએ કે
સામી જતી તરફથી જે જે લલચાવનારા દેખાવો નજર
આગળ આવે અને તેઓ તરફથી જે જે પુસલાવનાર
શબ્દો કાને પડે તેથી મનમાં ખરાબ વિચારો ઉત્પન્ન
થાય નહીં, જેવા ખરાબ વિચારો ઉત્પન્ન થવા માંડે કે
ઋદ કાઢી નાંખવા અને મનને યાને વિચારોને કાઢ

ખીજીજી બાબત ઉપર રોડી દેવુ અથવા કોઇ સાથ વાતચીત કરવા મંડી જવુ, પણ આવા બદવિચારોને મનમાં મુજ લેવા દેવુ નહીં કારણ ખરાબ વિચારોને મનમાં દાખલ કરવામાં આવે છે અને પંપાળવામાં આવે છે તો મન અને શરીરને નુકશાન કરે છે અને બદ કરમ કરાવે છે, જે પ્રમાણે આપણા ઘરમાં કોઇ લુચ્ચો માણસ દાખલ થવા આવે તો તેની પુછપરછ કરી તેને દરવાજા આગળથીજ હાંકી કાઢવામાં આવે છે તો તે ઘરમાં નુકશાની થતી અટકી જાય છે પણ આવા માણસને જો દાખલ કરવામાં આવે છે અને આસરો આપવામાં આવે છે તો તે બદમાણસ તે ઘરમાં ચોરી લુટફાટ અને બદકરમ કરે છે અને તે ઘરને ઘણુ નુકશાન પુગાડે છે, એજ પ્રમાણે બદવિચારોને મનમાં દાખલ કરવાથી અને પંપાળવાથી એક માણસના મન અને શરીરને નુકશાન પુગે છે અને તે બદકરમ કરે છે. તેથી મનના દરવાજા આગળ એવી તકેદારી રાખવી કે ખરાબ વિચાર દાખલ થાય નહીં અને જો દાખલ થાય તો તુરત ઘણા તીરશકાર સાથે બહાર હાંકારી કાઢવા, જેથી બદકરમ કરતા ખરી જમ્મ શકાશે.

બદવિચારો આવતા બંદગી કરવાથી અને ખુદ પાસે મદદ માંગવાથી પણ આવી બદલાલચો સામે થવાને શક્તી મળશે, માટે એવી મનની બગડેલી હાલત વખતે બંદગી કરવાની હમેશાં કોરોશ કરવી.

પ્રકરણ ૮ મું.



વેશ્યા સ્ત્રી સાથનો બદવેહવાર.

— o: —

(Prostitution .)

ચેપી રોગોના ભયંકર દરદો.



“ Young man, beware of the paths that lead to destruction. Beware of the poor, miserable temptress who lures thee to her bad, for there is a terrible curse attached to it ; a curse that will cause thee to shed bitter tears and lead thee into the hopeless labyriuth of the chambers of death ! ”

“જુવાન્યાઓ ખાના ખરાખીના આ રસ્તાથી સંભાળજો. ગરીબ કંગાળ લલચાવનારી પોતાના બીછાણા આગળ લલચાવે છે તેથી સંભાળજો, કારણ તે સાથે એક ભયંકર શ્રાપ રહેલો છે, એક શ્રાપ જેથી તને ઘણા કદવા આંસુઓ પાડવા પડશે, અને આશા વગરની મેતની ગળીમાં તને ગસદી જશે.”

મારા દીકરા તને એક ઘણીજ જાણુન બદીથી સાવ-
ચેત રાખવાની ફરજ મને અહીં અદા કરવાની છે અને
તે જાણુન બદી તે વેશ્યાનો ધધો કરનારી બગડેલી સ્ત્રી
સાથના બદ વહેવારની છે. આ જાણુનબદી આપણા
સંસાર વહેવારમાં એહેર, ચેપી ભયંકર દરદો અને મોતને
ફેલાવો કરે છે. આ બદીમાં ફસેલા નરનારીઓના ગુનાહો
અને દુઃખ દરદો ઉપર જ્યારે વીચાર કરીએ છીએ અને
તેઓના દયાજનક દુઃખી દાખલાઓનો અભ્યાસ કર્યે છીએ,
ત્યારે આપણુ ઘોષી ઉઠીએ છે.

વેશ્યા સ્ત્રીનું એહેરી શરીર અને ચેપી રોગ.

વેશ્યા સ્ત્રીનું શરીર એહેરી અને ચેપી રોગવાળુ
હોય છે. એમ ધારે કે એક માણસને જામરદસ્તીથી
આખો દીવસ આડથી દશ વખત ખવરાવામાં આવે તો
તેની હોજરીની હાલત કેવી થાય કેટલી ચીજો તેને
ખાવા ગમે, કેટલી ચીજો તેને ખાવા ન ગમે તે છતાં
ખાવી પડે, ભુખ લાગી ન હોય તે છતાં ખાવી પડે,
હોજરી ભરાઈ ગઈ હોય તે છતાં ખાવું પડે, તો આવા
માણસને કેટલો કંટાળો લાગે અને શરીરને કેટલું દુઃખ
થાય, તેની હોજરીમાં કેટલો બગાડો થાય, અને શરીરમાં
એહેરી પદાર્થ ફરી વળી ઘણાક દરદો ઉભરી નીકળે છે.
આવીજ હાલત અનીતીનો વેશો કરનારી સ્ત્રીની હોય છે,
પ્રમસા મેળાવવા ખાતર એક અનીતીનો ધધો કરતી સ્ત્રી

એક દીવસમાં ધણીક ખુરા માણસોની હવસી સંગતો કરે છે, જેથી શરીરના જ્ઞાનતંતુ અને અવ્યવે ચાલુ ને ચાલુ ઉશ્કેરેલી હાલતમાં આવે છે, અવ્યવમાંથી પદાર્થ ઘણો વહે છે, ગર્ભસ્થાન ખગડી જાય છે, જ્ઞાનતંતુ ચાલુ ઉશ્કેરાયતાં રહેવાથી લોહી ઝેહેરી થાય છે, ગરમીનું દરદ લાગુ પડે છે, આ દરદ ધણુંજ ઝેહેરી ચેપવાળું અને દુઃખદાયક થઈ પડે છે અને આવી સ્ત્રી ઝેહેરી અને અપવીત્ર થાય છે અને જે જે મરદો આવી સ્ત્રી સાથે સંગત કરે છે તેને પણ આવો ઝેહેરી ગરમીનો રોગ જેને આઝાર અથવા પરમો કહે છે. તે લાગુ પડે છે અને ઘણીક વખતે ધણું દુઃખ ખમી મરણ પામે છે.

આઝાર અથવા પરમાની નીશાનીઓ:—વેશ્યા સ્ત્રી સાથે સંગત કરવા પછી થેડા દીવસમાં નીચે પ્રમાણેની અસર માત્રમ પડે છે. પીસાળ કરવાના ભાગ ઉપર કિડ લાગવા માટે છે અને પીસાળ કરતી વખતે અગન બળે છે અતે એ ભાગ ઉપર સોજો આવે છે, થેડા વખતમાં પીસાળની આખી નળીમાં સોજો આવે છે અને ધણુંજ દુઃખ થાય છે, તેના કાતરા માહેલી ગાંઠોમા દુખારો થાય છે, સેજ આ ગાંઠ દબાતા દુખારો થાય છે, તેને બેસતા ઉઠતાં ધણુ દુઃખ થાય છે તેથી બીછાને પડી રહેવું પડે છે, દીવસ કરતા રાત ઘણી બેચીનીમાં જાય છે. આ બીમારી લાંબો વખત રહે છે તો, પીસાળના ભાગ ઉપર દહોવાડ થાય છે અને તેમાંથી રસી વહે છે, પીસાળ

સાથે પણ લોહી અને રસી વહે છે, જે પહેલેથી આપતા ઉપાય લેવામાં આવતા નથી. યા દાક્ટરની દવા કરવામાં આવતી નથી તો રક્ત રક્ત કહોવાડ હાડકામાં પેવસ થાય છે અને હાડકાં પેતાની મેલે ભાગી જાય છે, નાખ કાઢીને ખરી જાય છે.

આવો ચેપી રોગ એક વખત લાગુ પડે છે તો તે તદ્દન સાજો થઈ શકતો નથી, દવા કરવાથી થોડો વખત તે સાજો રહે છે પણ વળી કોઈ કોઈ વખત પાછો ઉભરી નીકળે છે.

માટે મારા દીકરા વેશ્યા સ્ત્રી સાથે કોઈપણ દીવસ બદ સંગત કરતો ના નહીં તો આવા પરમાનો રોગ લાગુ પડશે તો જન્મનો દુઃખી થશે, એટલુંજ નહીં પણ તારાં બાઈડી છોકરાંને પણ એવું દરદ લાગુ પડશે અને તેઓ પણ હેરાન થશે.

ચેપી રોગ (Syphilis) ની સંસાર મંડળ ઉપર ભયંકર અસરો.

“There is probably no disease which has so corrupted and deteriorated the race as syphilis.” Medical authority એક પ્રજાને બદ અને હલકી બનાવવાને વેશ્યા સ્ત્રીનો ઝેહેરી રોગના જેવો બીજો જાણુન રોગ માન્ય પડશે નહીં. આ રોગ મનુષ્ય જાતની ઉનાંતી અને જીવન

શકતીના નીરમળ ઝરાના પાણીને ગડળાં અને અપવિત્ર બનાવે છે, આ ઝેહેરી રોગ મરફી અને કાલેરાના રોગો કરતા વધારે ચેપી હોય છે, બદ સંગત કરનારાઓ આ રોગથી પીડાય છે જેટલુંજ નહીં પણ બીજા નીરદોશ મરદો, બાઇડીઓ અને છોકરાંઓ આવા રોગવાળા માણુસના સમાગમમાં આવે છે તેઓને પણ લાગુ પડે છે.

આવા ચેપી રોગવાળા માણુસના કપડાં પેરવાથી, તેના ટુવાલ, રૂમાલ વાપરવાથી, તેની રશી લાગવાથી બીજાને એ દરદ લાગુ પડે છે.

આવા ઝેહેરી રોગવાળો માણુસ પરણ્યા પછી બાઇડો, છોકરાંને દુઃખી દરદી બનાવે છે તેના દાખલાઓ.

ફેરનીયર (Fournier) નામનો તખ્તીય જણાવે છે કે “In a total of 572 syphilitic women, who have come to me in my private practice, I find not less than 81 who have contracted syphilis from their husbands in the early days of marriage, “મારી તખ્તીય સારવાર હેઠળ ગરમીના ચેપી રોગવાળી સ્ત્રીઓના ૫૭૨ કેસોમાં ૮૧ સ્ત્રીઓએ પોતાના ભરથાર તરફથી આ ચેપી રોગ મેલ્યો હતો.”

ડાક્ટર એલબટ્ટ (Dr. Allbutt) એક દાખલો આ પ્રમાણે આપે છે “એક કલાક આવો ચેપી રોગવાલો હતો અને પરણ્યો તેની થોડો વખત અગાઉ દવા કીધી અને એમ ધાર્યું કે તેનો આ ધુરો રોગ સાન્નિ થયો છે, તેને પરણ્યાને થોડો વખત થયો નહીં ને આ રોગ પાછો ઉભરી નીકળ્યો, પોતાની બાઇડીની સંગતમાં આવ્યાથી તેણીને આ ચેપી રોગ લાગુ પડ્યો, એ પછી થોડા વખતમાં આ આગ્નરના રોગથી ભેગના દરદની બીમારી લાગુ પડી અને મરણ પામ્યો. તેના મરણ પછી થોડા વખતમાં તેની બાઇડીએ આવા ચેપી રોગવાળા બાળકને જન્મ આપ્યો, ત્યાર પછી તેણીને ઘણોજ સખત અગ્નર લાગુ પડ્યો, ચામડીનું દરદ, માથાનો દુખાવો, નજલો, પાદા અને તેના આખા શરીર ઉપર ગુપડાના દાગ પડ્યા, તેણીની તંદરોસ્તી બગડી ગઈ, માંસ તવાતું ગયું, શક્તી જતી રહી, ખારાક ઘણો થોડો લેવાતો, ઝડાનો મરજ લાગુ પડ્યો, છેલ્લે ફેફસાં તુટવા માંડ્યા અને પછી મરણ પામી, અને તેણીના બાળકને ધર્મ ખાતાને સોંપવામાં આવ્યું.”

બીમાં ફરેલા ધુરો રોગવાળા મરદો પોતાની બાઇડી છાંકરને કેવાં દુઃખી કરે છે તેનો આ દાખલો પુરતો ખ્યાલ આપે છે.

અધુરે મહીને છાંકરા ટુટી પડે છે તે કેટલીક વખતે આગ્નરના દરદારથી થાય છે એમ કેટલાક તબીબો જણાવે છે.

ડાક્ટર ઓલખટ જણાવે છે કે ઉપલ્યુ અને ખીન્ન જ્ઞાનતંત્રના દરદો એપી ગરમીના દરદોવાળા પીતા તરફથી બચ્ચાને વારસામાં મળે છે ખહી અને ગળાંના ગાંઠનું દરદ પણ આવીજ રીતે બચ્ચાને એપી રોગવાળા પીતાથી થાય છે, આવા એપી રોગવાળા પીતાથી જીવાન છોકરી આને ગર્ભસ્થાનના અને માસીક માંદગીના દરદો લાગુ પડે છે.

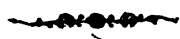
આ તખીબના કહેવા પ્રમાણે જે મરદ આવા ગરમીના દરદથી પીડાય છે તેને ઓછામાં ઓછા ચાર વરસ સુધી તખીબની દવા કીધા પછીજ પરણવું જોઈયે.

માટે મારા દીકરા બદલ ધંધા કરનાર ખુરી સ્ત્રીની સંગત કાઢ દીવસે પણ કરતો ના તેથી તુને ભયંકાર એપી દરદ લાગુ પડશે એટલુંજ નહી પણ તું પરણશે ત્યારે તારા બાઈડી છોકરાંને પણ આવા એપી રોગથી હેરાન કરશે, અને મેં તને ભાગ થશે.



પ્રકરણ ૯ મું.

પ્યારમાં પડવા વિષેની સાવચેતી.



મારા દીકરા, જુવાની ખીલતાં જે સર્વેથી અગત્યની વ્યાખ્યા ધ્યાનમાં રાખવાની છે તે પ્યારની છે. જે જુવાન્ય એમાં આંધળો પ્યાર ઉત્પન્ન થાય છે અને જ્યારે નીશ્ચળતા મળે છે, ત્યારે ઘણાક જુવાન્યાઓની હાલત દયા ઉપજાવનારી થઈ પડે છે. તેઓ જીવતા છતાં મુવેલા જેવી જીંદગી ગુજારે છે અને આસપાસનાં એને પણ દુઃખી કરે છે. ઘણાજ થોડા મરદાનગીવાલા જુવાનો હશે કે આ પ્યારની શક્તિની સામે થઈ પોતાને તેની સુંગાતમાંથી બચાવી શક્યા હોય.

આપણે આગળ તપાસી ગયા તેમ જો જાતિ વચ્ચે કુદરતે ધણું આકર્ષણ મુક્યું છે, કે તેઓ અઢેક તરફ ખેંચાઈ, અઢેક સાથે લગનના ગાંઠથી જોડાઈ વસતીનો વધારો કરે. જેમ જેમ જુવાની ખીલતી જાય છે તેમ તેમ આ બંને જાતિ તરફનું આકર્ષણ વધતું જાય છે અને એક જાતિ ખીજી જાતિ સાથે જોડાવાની ઠાણેશ કરે છે. આવી વખતે ધણી સંજ્ઞાગતી જરૂર છે. મારા દીકરા જ્યારે પણ કોઈ સામી જાતી સાથે આકર્ષણ ધણું થાય ત્યારે જો વ્યાખ્યા ધ્યાનમાં રાખવાની છે એક તો

તે સ્ત્રી બીજની આછડી ન હોય, બીજની આછડી સાથે આવું આકર્ષણ અથવા પ્યાર કરવો યુનાનનું કામ છે અને આપણા દેશના કાયદાથી પણ શીક્ષા થાય છે. આવી રીતે ઘણાકેએ બીજની આછડીને બગાડી કેટલાકોના સુખી સંસારમાં આફત વરસાવે છે, અને કેટલાકોમાં વઢવાત, મારફાર અને ખુનો થાય છે, માટે મારા દીકરા પારકાની આછડીને હુએશાં નારી મા બહેન તરીકે સ્વિકારજે અને તેજ પ્રમાણે વર્તજે.

હાલના જમાનામાં પ્યારને નામે દવસી લગણીને ઉતેજન આપનારા ઘણાક શીલસુદે નીકળી પડ્યા છે, જેઓએ સંસારી પવિત્રાનું નખખોદ વાળ્યું છે અને માણસને જનવરી હાલત ઉપર લાવી મુકે છે. આ શીલસુદે એમ જણાવે છે કે ખુદાએ જે જાતી બનાવી છે કે તેઓ અકેક સાથે પ્યાર કરે અને મળદુ કરે આ શીલસુદે જાતી સંબંધી પવિત્ર પહેવાર માનતા નથી પણ જે પ્રમાણે જનવરો પોતાનો દવસ કાઢખી સાથે તૃપ્ત કરે છે, તે પ્રમાણે માણસોએ પણ વર્તવું એવું તેઓની શીલસુદે ઉપરથી અનુમાન થાય છે. આવી રીતે પ્યાર કરવાનું છુટાપણા (free-love)ની બીજી દુર કરવા બળીતોરચીયાનો શીલસુદે લાયકે લેલ્સટોય (LeoTolstoy) લખે છે કે “And in order to avoid them it is necessary that the view of sexual love should be changed that man and women should be educated both by parents and by public opinion to

look upon falling in love and the sexual affection connected with it, both before and after marriage, not as a poetical, elevated condition as present but as an animal condition degrading to man. And that a violation of the marriage promise of fidelity should be censured by public opinion at least as severely as violation of monetary obligations and commercial frauds, and not extolled as it is now in novels, verses, songs, Operas etc."

સામી જાતી સાથે છુટથી પ્યાર કરવાથી થતી ખરાબી દુર કરવા માગ્યાપો અને જાહેરમત વડે નર અને નરી-ઓને એવી રીતની કેળવણી આપવી જોઈએ કે સામી જાતી સાથે પ્યારમાં પડવું એ કાંઈ ઉંચ લાગણીનું પેદા થવું નથી, પણ માણસને હવથી બનાવી તેઓને જન-બરી હાજતમાં લાવી મુકે છે, વળી પરણેલાઓ લગનના વચનનો ભંગ કરી એવકા થઈ પારકાઓ સાથે પ્યાર કરવા જાય તેઓને, ચોરો, વેપારમાં કાયાદવા કરનારા, પછસાના વાવદાનો ભંગ કરનારની માફક જાહેરમાં સખત ઠપકો આપવો જોઈએ, અને હાલમાં વાર્તાઓમાં, કવીતા, ગીતો, નટકોમાં તેઓની વાખવાળી કરવામાં આવે છે તે પ્રમાણે થવું ન જોઈએ."

પારકી સ્ત્રીઓ સાથે પ્યારમાં પડના પગુડો કુવસી બની જાતિ સંબંધી પતિવ્રાતનો ભંગ કરે છે, તેમ થવું

જોઈએ નહીં એ વિષે પેલા શીલસુદ્ધ ટોલસટોય લખે છે કે—

“I consider chastity as the greatest good, usually unappreciated by men, and I advise him to retain it with all his strength, for ever or till marriage, and that as a means for its retention I regard abstaining from every thing that intoxicates tobacco, wine etc shunning the company of unchaste men, busying oneself with necessary work, or at least work that is attractive.”

સર્વથી ઉમદામાં ઉમદા સદ્ગુણ જાતી સંબંધી પવિત્રાક્રમે છે. આ સદ્ગુણ ખીલવવા જલ્લદ ખોરાક, દારૂ, રંભાકું અને બદમાલસોથી દૂર રહેવું જોઈએ, અને આપણું ધ્યાન ખેંચે એવા સારા કામમાં હમેશાં મનને રોકેલું રાખવું જોઈએ.

પ્યાર અને હવસ :—હવે પ્યાર અને હવસ વિષે જાણવાની ખાસ જરૂર છે,

એક કવી કહે છે કે “ Love is a spiritual coupling of two souls. ” પ્યાર એ બે આત્માનું મીતોષ જોડાણ છે, ત્યારે ખરો પ્યાર આત્મીક શક્તી સાથે સંબંધ રાખે છે. જ્યારે હવસ શરીર સાથે સંબંધ ધરાવે છે, જેઓ શરીરી આકર્ષણથી સામી જાતી સાથે સંબંધમાં આવે છે તેઓ હેવટે શરીરને બગાડે છે અને હવસી બને છે, માટે પારખી સ્ત્રીઓ સાથે કદી પણ

શરીરી આકર્ષણ ઉત્પન્ન કરવું નહી, નહી તો બદીમાં ફસી જશે અને બદફેલીનું કામ કરશે, વળી જ્યાં સુધી પરણવાની ઉમરે આવ્યો ન હોય એટલે ૨૦-૨૫ વર્ષની ઉમરનો થયો નહી હોય, અને સંસાર ચલાવા માટે પુરતા પૈસા ન હોય, કમાણી ન હોય ત્યાં સુધી કોઇખી છોકરી સાથે પ્યારમાં પડતો ના, અથવા પરણવાનું વચન પણ કોઇને આપતો ના, નહી તો પાછળથી કાંઇ વાંધો પડતાં પસતાવું પડશે.

છોકરીના માઆપની મરજી ન હોય તો કદી પણ ત્યાં પ્યારની શક્તિને ખીલવતો ના, નહી તો મોટી મારામારી કુટુંબો વચ્ચે ચાલશે, પ્યારમાં અને લગનમાં વીધનો પડશે, અને તું અને તે છોકરી મુસીબત અને હીણપસતીમાં આવશે, અને માઆપો પણ દુઃખી થશે, માટે આવા કેશોમાં દહાપણુ વાપરી આવા નામરજીવાળા કુટુંબની છોકરીથી હમેશાં દુરનો દુર રહેજે, પ્યારને ખીલવા દેતો ના, નહી તો આશ્વત્થમાં આવી પડશે એમ ખાતરીથી જાણજે, કોઇખી અગ્નણી છોકરી જેના લક્ષણ વિષે તું જાણતો ન હોય, તેણીની તેમજ તે છોકરીના કુટુંબ વિષે પુરતી માહિતી ન હોય તો તેવી છોકરી સાથે પત્રવહેવાર, અથવા ઘણી મીત્રાચારી રાખતો ના નહી તો પછી કોઇ ખરાબ છોકરીની ઝાલમાં ફસી પડશે અને હીણપસતી સાથે લગન કરવા પડશે. માટે કોઇખી છોકરી સાથે કોઇખી રીતનો વહેવાર રાખે તે અગાઉ ખુબ સાવચેત રહેજે નહી તો ફસી પડશે.

જ્યાં સુધી છોકરીના માળાપની ખુશી હોય નહીં
 અને તું સંસાર ચલાવાને પુરતી જોગવાઈ અથવા કમાણી
 ધરાવતો હોય નહીં, જ્યાં સુધી તું કાંઈ છોકરીના સદગુણો
 પુરતી રીતે જાણતો હોય નહીં ત્યાં સુધી કાંઈખી છોકરો
 સાથે પ્યાર, અને પરણવા વિગેની વાત અથવા કાંઈખી
 રીતનો વહેવાર રાખતો ના, ખુબ સાવચેત રહેજે.



પ્રકરણ ૧૦ મું.

લગનની ફીલસુફી.

“Marriage is a lawful conjunction of one man and one woman, that they two may be one flesh, or, as it were incarnated one to another.”—Stock

જીંદગીનો ધણોજ અગત્યનો બનાવ.

દરેક માણસની જીંદગીનો એક ધણોજ અગત્યનો બનાવ તે લગન છે, દરેક માણસને સંસાર ચલાવવાને સામી જોતિનો એક સાથી સોધી કાઢવાની જરૂર પડે છે. આ સાથી કેવા પ્રકારનો છે અને તેની પસંદગી કેવી રીતે કરવામાં આવે છે, તેની ઉપર તેના સંસારના સુખ અથવા દુઃખનો પાત્રો નખાય છે.

લગન કરવા પછી યાને કપાળે લગનનો ટીલો ચોટ્યા પછી, પોતાના પસંદ કીધેલા સાથીને તજી શકતા નથી, તેથી સાથી પસંદ કરવા માટે ધણી દુઃખાંદેશી અને દહાપણની જરૂર છે નહીં તો પાછળથી આખી જીંદગી દુઃખમાં કાઢવી પડશે.

લગન અને કુદરતનો કાયદો.

તમામ કુદરતની જીવવાળી ચીજોમાં એવો કાયદો છે કે જે વસ્તુની તે બનેલી છે તેવીજ વસ્તુથી તે

ચીજનું સ્વરૂપ પેદા કરવું, કે જેથી કરી કુદરતનું કાચ નાશ પામે નહીં. આ કાયદાને લીધે તમામ કુદરત જીવવાલી ચીજોના ભરપૂર થઇ ગઇ છે અને તેજ કારણથી કુદરતે નર અને નારી એવા બે વીભાગ કીધા છે. ઉપલા કાયદાને લીધેજ ઝાડપાન પેતાના બીયાંમાંથી પોતાના જેવા બીજાં ઝાડપાન પેદા કરે છે, મછલી પોતાના ગર્ભમાંથી બીજા સેંકડો માછલી પેદા કરે છે, પંખેર પોતાના ઇંડાંમાંથી બીજા પંખેરા પેદા કરે છે અને જનવરો પણ એવાજ કુદરતના કાયદાને માન આપે છે, માણસ અને જનવરની પેદા કરવાની શક્તિમાં અત્યંત ફેર છે, કારણ માણસને મનશક્તિ ને વીચાર કરવાની શક્તિ હોવાથી તે પ્યાર અને નીતીના કાનુનથી પોતાનો વંશ વેલો વધારે છે, લગન એ મરદ અને ઓરતનું પ્રેમ અને નીતીના કાયદા વડેનું એક જેડાણ છે.

ખરા પ્યાર એ ખોદાઇ આકર્શણ છે.

કુદરતે બે જાતી પેદા કીધી છે તેનું એક મુખ્ય કારણ ખોદાઇ શક્તિનો માનવીને ખ્યાલ આપવાનો છે, એક કવીના કહેવા પ્રમાણે “પ્યાર એ બે આત્માનું મીનોઇ જેડાણ છે.” ખુદા સર્વે વ્યાપક છે તેથી તે મરદમાં પણ છે અને ઓરતમાં પણ છે, તેઓના આત્મામાં તે છુપાઇ બેઠો છે, અને અકેક તરફ આકર્શણ કરે છે, જે મરદ પોતાની આંધડીને વફાદાર રહે છે અને ખરા પ્યારથી તેણીની સેવા કરે છે તો તેણીની અંદરથીજ ખુદાઇ શક્તિ અને ખુદાઇ આનંદ પ્રગટી નીકળે છે તેણીની ચળકતી આંખની અંદરથી તે ખુદાઇ કીરણો નીકળે છે, તેણીના ચહેરાની ઉપરથી ખુદાઇ તુર નજર આગળ આવે છે. તેણીના માયાળુ આભારના પ્રેમાળ શબ્દોમાં ખુદાઇ સાચી વાતચીતનો તેને ભાસ આવે છે.

આવા પ્યારથી તું તારી બાઈડી સાથે વર્તજે ! જેથી
આ દુન્યામાંજ બેહસ્તનો આનંદ મેળવી શકશે. કદી
પણ તારી બાઈડી તરફ હવસી અને ખરાબ વર્તણૂક
ચલાવતો ના, તેણીનું દીલ દુખવતો ના, નહીં તો તેણીના
કદુવાથી દુઃખી થશે.

જુદદીન લગનની ખરાબી.

મારા દીકરા તને જુદદીન લગન વિષે ચેતવણી
આપવાની ખાસ જરૂર છે. કોઈખી જુદદીન છોકરી સાથે
ધણો વહેવાર રાખતો ના કારણ કોઈખી છોકરી સાથે
ધણો વહેવાર રાખતાં અઢેક તરફ આકર્શણ પેદા થાય
છે અને છેવટે અઢેક સાથે જોડાઈ જવું પડે છે, આવા
જુદદીન વહેવારથી ધણા લગનો દુઃખી નીવડ્યાં છે.

જુદદીન લગનો સુખી નીવડતાં નથી તેનાં કારણો.

(૧) આવા લગનોની શરૂઆતજ દુઃખથી થાય
છે, પહેલાં તો આ લગનથી બંને પક્ષના માઆપો નારાજ
હાય છે, તેઓ પોતાના બચ્ચને માટે કકલે છે, હાય
અને અફસોસ કરે છે, તો આવા લગનમાં પહેલાં તો
પોતાના પ્રિય માઆપોની હાય તેઓ લે છે, તેથી તેઓના
લગન સુખી નીવડતાં નથી.

(૨) જુદદીન લગનથી જુદી જુદી કોમો વતીક ના
પસંદ થાય છે, આવા લગનવાળાઓને બંને કોમની
ઉંચી સોસાયટી આવકાર દેતી નથી. પણ ધીકકારની
નજરે જોય છે. તેથી તેઓ પેણા “ ઘોબીનો કુતરો નહીં
ધરનો કે બાટનો ” તેમ બંને બાજુની ઉંચી સોસાય-
ટીનો ધીકકાર ખેંચે છે તેથી તેઓના સંસારના સુખનો
ભંગ થાય છે, અને તેઓમાં બેદીલી ઉત્પન્ન થાય છે.

(૩) જુદીન લગનથી પરણેતરોમાં સંમપુણ્ય એકદીલી માલમ પડતી નથી. કારણ તેઓના જુદા જુદા લેહીના, જુદા જુદા ધર્મ ધરાવતા, જુદી જુદી રીતભાત ધરાવનારા હોય છે. એકેકના વિચારો અને રહેણીકરણી તદ્દનજ જુદી હોય છે.

(૪) જુદીન લગનથી એકેકનો પ્રેમ અને એક દીલી લાંબો વખત ન રહેવાથી તેઓના બાળકો જન્મ છે તેઓ પણ કુદરતી રીતે કુસંપી, નબળા શરીરના અને નબળાં મનના પેદા પડે છે. વળી જો તેઓ એકજ ધર્મ અખત્યાર કીધા ન હોય તો તેઓના છોકરાંઓને કયો ધર્મ શીખવો એ મુશ્કેલ કામ થઈ પડશે, અને છોકરાંઓ અધર્મી જીંદગી ગુમારશે. આવા કારણોને લીધે જુદીન લગનો અંતે દુઃખી નીવડે છે.

(૫) જુદીન લગનમાં પુરતી એકદીલી ન હોવાથી તેઓ પોતાના સાથીને વફાદાર પણ રહેતા નથી અને ધણીક રીતે બેવફાઈથી છુટા પડે છે; કારણ બહુક વખતે આવાં લગનો હવેલી આકશણથી અથવા પૈસાની લાલચથી થાય છે અને તેને માટે પોતાના માતપીતા અને ધર્મને બેવફા થાય છે, તો પછી તેઓ પોતાના સાથીને વફાદાર તે ક્યાંથી રહી શકે ?

માટે દીકરા જુદીન વહેવારથી તેમજ લગનથી ખુબ ચેતીને ચાલજો નહી તો પસતાવો થશે !



એજ લખનારના બીજાં પુસ્તકો.

કીંમત.

રૂ. આ. પ.

- (૧) સ્ત્રીનો મહદ્દયાર ફિઝિકલ,
સ્ત્રીને માટે લેખનું મુખ્ય જ્ઞાન-પાઠ્ય
પાનાનું પુસ્તક (નવી આવૃત્તિ છપાય છે.) ૧-૮-૦
- (૨) એક મહાન શોધ, મરણ પ્રત્યા
લેના બાળક,
લેખકે તે બાળકે કે જાકરી, તંદરસ્ત,
ખુબસુરત. બુધિવાન-બાળક પેદા
કરવાની વિધા... .. ૧-૮-૦
- (૩) બંદગીનું બળ,
બંદગીના મળેલા બાબુવાલાયક જવાબો. ૧-૦-૦
- (૪) ગુપ્ત મનશક્તિની મહાન શોધો,
જે વડે માણસ દુઃખ દરદ, મોત અને
નસીબપર કાબુ મેળવી શકે. ... ૦-૧૨-૦
- (૫) મોતનો ભેદ. શુભરેલાંની દુન્યા,
ફહોના સંદેશ, (૧૨ ચીત્રો સાથે). ૨-૪-૦
- (૬) પારસી કોમની બેફાલ માટે
રથેસ્તાર યોજના. ... ૦-૧૨-૦
- (૭) The Greatest Discovery of
Psychology enabling man to
control Death, Disease and
Destiny... .. ૧-૮-૦
- (૮) Changing Status of Women
in the Orient ... ૦-૬-૦

મળવાનું કેટલું: મેસર્સ જી. બી. કરાણીના બેંકરશાઓ
પારખી બજાર મોક, રાટ, મુંબઈ.

